

Entspannt leben.

Interdisziplinäre Schmerzbewältigung in Gruppe



Behandlungsziele für Patienten mit chronischen Schmerzen

- Verbesserung der Lebensqualität, Entspannungsfähigkeit und Beweglichkeit
- Optimierung medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlungsstrategien
- Reduktion schmerzbezogener Ängste und Stressfaktoren
- Muskuläre Stärkung, Körperwahrnehmung und Bewegungsfreude

Das interdisziplinäre Konzept

Interdisziplinäre Behandlungskonzepte haben sich bei der Behandlung chronischer Beschwerden bewährt und zeigen in Langzeituntersuchungen positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden und die schmerzbedingten Beeinträchtigungen im Alltag. In unserem Behandlungskonzept verknüpfen wir medizinische, physiotherapeutische, bewegungstherapeutische und psychosoziale Methoden. Die Basis hierfür ist das bio-psycho-soziale Verständnis chronischer Erkrankungen. Darauf aufbauend können wir in den gruppentherapeutischen Angeboten individuelle und alltagstaugliche Strategien der Patient:innen nachhaltig stärken.

Fachdisziplinen

Medizinischer Bereich

Im ärztlichen Gespräch und der klinischen Untersuchung werden die vorliegenden Beschwerden und Funktionsstörungen bewertet und ein umfassendes Behandlungskonzept erstellt, das die medizinischen Befunde und die psychosozialen Aspekte berücksichtigt. Falls erforderlich werden vor Beginn der Gruppentherapie weitere diagnostische Untersuchungen eingeleitet. Zu den ärztlichen Aufgaben gehören zudem die Anpassung der Schmerzmedikation, die Vermittlung von Wissen zum jeweiligen Krankheitsbild und die Erläuterung von physiologischen Prozessen bei chronischen Schmerzen und Stress, die Mechanismen der Schmerzchronifizierung und den Zusammenhang von Körper und Geist. Das Wissen um die persönlichen Befunde und Behandlungsmöglichkeiten ist die Voraussetzung dafür, wieder Vertrauen in die eigene Funktionsfähigkeit zu erlangen, das Körpergefühl zu verbessern und den „inneren Arzt“ zu stärken.

Psychotherapeutischer Bereich

In den psychologischen Schmerzbewältigungsgruppen und begleitenden Einzelgesprächen ergänzen sich Elemente der Informationsvermittlung, der individuellen Selbstreflektion und konkrete Übungen zur Entspannung und Schmerzregulierung. Es werden bio-psycho-soziale Wirkmechanismen bei der Schmerzverarbeitung und der Chronifizierung von Schmerzen alltagsnah vermittelt. Auch Stressbewältigung, Schlafhygiene, Kommunikation, Achtsamkeit und das Erkennen und Beachten von Belastungsgrenzen sind wichtige Themenbereiche.

Sensomotorischer Bereich

In den Bereichen Physiotherapie und Taiji / Qigong werden individuelle Bewegungserfahrungen mit Entspannung verknüpft und praktisch geübt. Ziele der Bewegungs- und Physiotherapie sind die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer und damit die Verbesserung von Alltagsaktivitäten. Wichtig ist es, wieder Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen und Freude an der Bewegung zu finden. Physiotherapeutische Bereiche sind zum Beispiel: Verständnis von Strukturen, Aktivierung abgeschwächter Muskelgruppen, Mobilisieren von Gelenkstrukturen, ergonomisches Bewegen/Dehnen/Lockern.

Taiji und Qigong haben ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). In den Angeboten können die Teilnehmer:innen entspannte Bewegungen in Ruhe und Gelassenheit erforschen und erlernen. Die körperlich-geistige Verbundenheit wird gestärkt und der Transfer in den Alltag geübt (salutogene Erfahrungen).

Ablauf

Eine kontinuierliche Teilnahme ist die Voraussetzung für eine gute Wirksamkeit der Behandlung - die Behandlungselemente bauen aufeinander auf. Alle beteiligten Therapeut:innen treffen sich regelmäßig zur Absprache des Behandlungsverlaufs und der individuellen Anliegen der einzelnen Teilnehmer:innen.

Die Gruppen mit jeweils 5-8 Teilnehmer:innen treffen sich an insgesamt 12 Terminen zu jeweils ca. 3 ½ Therapiestunden. Genaue Informationen zu den aktuellen Gruppenterminen erhalten Sie in den Vorgesprächen.

Team

Marie-Luise Koch (Physiotherapeutin, funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach, Therapie mit neuraltherapeutischem Behandlungsaufbau)



Dr. med. Katja Regenspurger (FÄ für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Mind-Body-Medizin)



Dr. phil. Maria Richter (Psychologische Psychotherapeutin, Spezielle Schmerzpsychotherapie)



Dr. phil. Jens Reißmann (Dipl.-Psychologe, Bewegungstherapeut, Taiji Chuan – Kursleiter BVTQ)



Kristin Schmidt (Arzthelferin / Schmerztherapie)



Praxis für Schmerzmedizin, Stress- und Musiktherapie

Schenkstraße 22, 07749 Jena
Telefon: 03641 - 273707