



# Ostalb-Klinikum Aalen

Klinik für Psychosomatik  
und Psychotherapeutische Medizin

## Die Behandlung chronischer Schmerzen in der Psychosomatik

Dr.med. Askan Hendrichke, Chefarzt  
Dr.med. Martin von Wachter, Oberarzt

Ostalb-Klinikum Aalen  
Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen  
Tel 07361-551801 Fax 07361-551803  
E-mail [askan.hendrichke@ostalb-klinikum.de](mailto:askan.hendrichke@ostalb-klinikum.de)  
[von.wachter@ostalb-klinikum.de](mailto:von.wachter@ostalb-klinikum.de)  
**weitere Infos [www.psychosomatik-aalen.de](http://www.psychosomatik-aalen.de)**



## Chronisches Schmerzsyndrom - chronische Schmerzkrankheit

Über 8 Millionen Menschen in Deutschland sind von chronischen Schmerzen betroffen. Chronisch kranke Patienten, die unter Schmerzen leiden, haben fast immer eine lange Vorgeschichte mit wiederholten, meist erfolglosen medizinischen oder chirurgischen Behandlungsversuchen. Resignation, wenn nicht sogar Misstrauen sind auf Seiten der Patienten oft die Folge, begleitet von der Ratlosigkeit der medizinischen Behandler.



Dabei wird von Patienten und Behandlern oft zu wenig berücksichtigt, dass das Leiden am chronischen Schmerz von vielfältigen emotionalen und/oder sozialen Belastungen begleitet ist, die auf das Schmerzerleben, die Schmerzverarbeitung und auf die Prognose im weiteren Krankheitsverlauf unmittelbar Einfluss nehmen.

Neben dem persönlichen Leid des Betroffenen ist nicht selten auch das persönliche Umfeld, insbesondere die Partnerschaft und Familie in Mitleidenschaft gezogen. Für ein neues Gleichgewicht brauchen Körper und Seele dann eine gemeinsame Behandlung, die sowohl die medizinische als auch die emotionale Seite der Krankheit angemessen berücksichtigt.

Allerdings ist der psychosomatische Hintergrund solch komplexer Beschwerden häufig nicht ohne Weiteres erkennbar, insbesondere wenn medizinischer Befund und persönliches Befinden nicht zueinander passen, oder wenn trotz wiederholter Untersuchungen kein körperlicher Befund gefunden wurde, der die Schmerzen hinreichend erklären könnte. Patienten hören dann nur zu oft, ihre Beschwerden seien eingebildet oder das Leiden daran sei übertrieben.

### **Was spricht für das Vorliegen einer chronischen Schmerzkrankung?**

- Es bestehen seit mindestens 1/2 Jahr Schmerzen, möglicherweise verbunden mit weiteren körperliche Beschwerden.
- Die medizinischen Vorbehandler konnten keine organische Ursache finden, die das vom Patienten erlebte Ausmaß der Schmerzen hinreichend erklärt.
- Es wurden verschiedenste Behandlungen durchgeführt (z.B. Schmerzmittel, Operationen, Behandlungsmethoden aus unterschiedlichen Bereichen), die jedoch allenfalls eine kurzfristige Schmerzlinderung brachten.
- Im Rahmen der Schmerzen ist es zu einer depressiven Verstimmung und zu sozialem Rückzug gekommen. Die Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt.
- Der Alltag wird um den Schmerz herum organisiert, der Schmerz bestimmt oft die Regeln und die Atmosphäre des Familien- und Alltagslebens.

### **Die Behandlung chronischer Schmerzen in der Psychosomatik**

Seit Eröffnung der Psychosomatischen Klinik im Juli 2002 können Patienten, die unter einer chronischen Schmerzkrankheit leiden, umfassende Hilfe im Ostalb-Klinikum finden. Gemeinsam mit der Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie

gehen wir neue Wege in der Schmerzbehandlung und bieten ein fachübergreifendes, interdisziplinäres Behandlungskonzept an, das sowohl die körperliche als auch die psychosoziale Seite der Schmerzkrankheit angemessen einbezieht und gewichtet. Dazu finden gemeinsame Fallkonferenzen aller Beteiligten statt, in der die möglichen Behandlungsoptionen und –schwerpunkte abgestimmt und koordiniert werden.

Dies gewährleistet, dass der Patient eine Schmerzbehandlung erhält, die seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Auch wenn nachvollziehbar ist, dass sich viele Schmerzpatienten in erster Linie Schmerzfreiheit wünschen, so zeigt doch unsere Erfahrung dass es oft darum geht zu lernen, die Schmerzen aktiv zu beeinflussen, neue Lebensmöglichkeiten zu entwickeln, das Selbstwertgefühl zu stärken, einem depressiven Rückzug entgegenzuwirken und so die Lebensqualität trotz chronischer Krankheit zu verbessern.

In der Klinik für Psychosomatik im Ostalb-Klinikum Aalen werden regelmäßig Patienten mit chronischen Schmerzen auch stationär behandelt. Mit über 15% Belegungsanteil machen diese den drittgrößten Anteil der stationären Patienten in der Psychosomatik aus. Dabei behandeln wir sowohl Patienten mit einer chronischen körperlichen Schmerzkrankheit (z.B. Rückenschmerz, Kopfschmerz, neuropathischer Schmerz etc.) als auch psychosomatische Schmerzerkrankungen (sog. somatoforme Schmerzstörung) und die Fibromyalgie.

Die **psychosomatische Station** bietet dazu in wohlthuender Atmosphäre 18 Behandlungsplätze in Ein-, Zwei- und Dreibettzimmern. Ab Herbst 2004 wird das schmerztherapeutische Angebot um eine **psychosomatische Schmerztagesklinik** erweitert. Im Sinne einer aktivierenden Schmerztherapie wird der Schwerpunkt dabei auf einer multimodalen Behandlung im interdisziplinären Team liegen.

### ***Multimodales Therapiekonzept - Ressourcen stärken, Kompetenzen fördern***

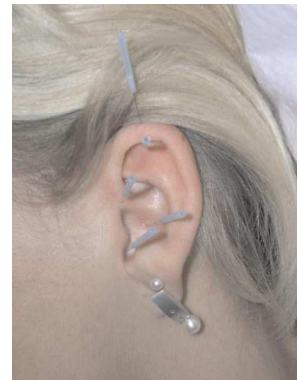
Unser multimodaler Behandlungsansatz berücksichtigt und verknüpft körperliche, psychische und soziale Krankheitsanteile. Grundlage der therapeutischen Arbeit ist ein kompetenz- und lösungsorientiert-ganzheitlicher Ansatz, der die Fähigkeiten und Ressourcen des Patienten wertschätzend fördert und unterstützt. Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychologen, Pflegekräften, Kunst-, Musik-, Körper- und Physiotherapeuten bildet gemeinsam mit den Patienten eine therapeutische Gemeinschaft, in der Körper und Seele wieder zu einer Einheit (zurück-)finden können. Hinzu kommen regelmäßige Konsultationen mit den Kollegen der **Schmerzambulanz** der Klinik für Anästhesiologie im Hause



## *Therapiebausteine der Psychosomatik*

Im Einzelnen bieten wir unseren Schmerzpatienten eine Vielzahl sich ergänzender Behandlungsschritte und multimodale Hilfen zur Schmerzverarbeitung und Schmerzbewältigung:

- Assessment zur bio-psycho-sozialen Schmerzanalyse:  
Ausführliche Schmerzanamnese, körperliche Aufnahmeuntersuchung, Schmerztagebuch, ggf. ergänzende apparative Diagnostik, evtl. interdisziplinäre Schmerzkonferenz
- Optimierung der schmerztherapeutischen Behandlung in Zusammenarbeit mit der Schmerzambulanz des Ostalb-Klinikums
- Information über Grundlagen der Schmerzentstehung und Schmerzverarbeitung
- Aktiver Umgang mit dem Schmerz:  
Individuelles Training zur Schmerzbewältigung
- Einzel- und Gruppengespräche
- Paar- oder Familiengespräche
- Akupunktur
- Muskelentspannung nach Jacobson (modifiziert für Schmerzpatienten)
- Qi Gong
- Training der Körperwahrnehmung
- aktivierende Körpertherapie, Körperpsychotherapie
- Craniosakraltherapie
- Kunstpsychotherapie
- Musikpsychotherapie
- physikalische Therapie und Krankengymnastik:  
Krankengymnastische Übungsbehandlung  
und Aktivierung  
spezielle Bewegungsschulung zur Schmerzreduktion  
Fitnesstraining  
Gymnastikgruppe (Rückenschule)  
Bewegungsbad, Massage  
Elektrotherapie



**Besuchen Sie uns im Internet**

**[www.schmerzlinik-aalen.de](http://www.schmerzlinik-aalen.de)**