

16

Behandlungskonzept
**Gelenkschmerzen/
Arthralgie/
Arthrose**



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Gelenkschmerzen / Arthralgie / Arthrose

Die Schmerzlinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei chronischen Schmerzen, somatoformen Schmerzstörungen, chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerztherapeutischen Behandlung liegt, werden auch andere Behandlungen im Sinne einer interdisziplinär-multimodalen Therapie mit einbezogen. Getreu dem sogenannten „bio-psycho-sozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die psychotherapeutische, medizinische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst.

Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Gelenkschmerzen sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

Die Behandlung von Gelenkschmerzen stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Gelenkschmerzen werden in der medizinischen Fachsprache als Arthralgie bezeichnet. Sie können sämtliche Gelenke des menschlichen Körpers betreffen. Bei Gelenkschmerzen kann es sich um starke Schmerzen handeln, manchmal sind sie aber auch leichter, einige halten nur kurz an, während andere sich zu dauerhaften Gelenkschmerzen entwickeln – die Art des Gefühls hängt von der Ursache ab. Gelenkschmerzen können oft auch als Begleitsymptom bei Windpocken, Grippe, Masern und Röteln auftreten. Auch immunologische Erkrankungen oder rheumatologische Erkrankungen haben als Leitsymptom die Gelenkschmerzen. Ursache für die häufigsten Gelenkschmerzen sind Gelenkentzündungen oder Verschleißerscheinungen, die im Vorfeld auftraten. Außerdem sind allgemeine Abnutzungsschäden und ungleichmäßige, sowie zu starke Belastung der Gelenke, Ursache für deren Schmerzen.

Gelenkschmerzen können beispielsweise von körperlichen Verletzungen ausgehen, aber auch von starken Belastungen. Dies sind mechanische Gründe, da dabei direkt auf die Gelenke ein-

gewirkt wird. Andererseits können auch Krankheiten die Ursache von Gelenkschmerzen sein. Dabei wird keine direkte Belastung auf die Gelenke ausgeübt.

Die häufigsten mechanischen Gründe für Gelenkschmerzen sind Prellungen, Verrenkungen oder ähnliche Traumata. Davon sind entweder Muskeln oder die Knochen betroffen. Ein weiterer häufiger Grund ist die übermäßige Belastung des Gelenks, beispielsweise durch anstrengende Sportarten oder auch Übergewicht. Gelenkschmerzen treten auch als Begleiterscheinung verschiedener Erkrankungen auf. Sie sind ein häufiges Symptom der Grippe, aber auch von Mumps oder von immunologischen Erkrankungen.

Gelenkschmerzen werden je nach Ursache unterschiedlich behandelt. Wichtig ist dabei, ob es sich um mechanisch bedingte Gelenkschmerzen oder krankheitsbedingte Begleiterscheinungen handelt.

Bei der Behandlung muss die Ursache und die Art der Schmerzen unbedingt beachtet werden. Eine ursächliche Therapie ist in der Regel meist wirksamer (z. B. die chirurgische Behandlung eines Meniskusschadens) als die alleinige Behandlung der Schmerzen. Dabei ist jedoch aber unbedingt auch das individuelle Risiko der Operation und der Narkose zu beachten.

Oft kann die Anwendung von Regionalanästhesie, therapeutischer Lokalanästhesie und weiterer, auch nichtmedikamentöser Behandlungsverfahren wie Laser oder TENS dann eine Schmerzbesserung erbringen, wenn eine Operation zu gefährlich und Medikamente wie einfache Schmerzmittel oder Opiate nicht oder nicht gut vertragen werden.

Zur intensiven Schmerztherapie haben wir auch sehr gute Erfahrungen mit der Anwendung von Katheter-Schmerztherapieverfahren gemacht, um durch eine andauernde Schmerzlinderung den Gelenkschmerz zu bessern, wobei jedoch die Katheter-Schmerztherapie für jeden Gelenkschmerz und jeden Betroffenen individuell festgelegt werden muss. Ziel ist hierbei, das Ermöglichen einer schmerzfreieren Beweglichkeit des betroffenen Gelenkes und dadurch ein erfolgreiches Auftrainieren der gelenkumgebenden Muskulatur. Oft zeigt sich bereits schon nach 10 – 15 Tagen der speziellen Schmerztherapie eine anhaltende Schmerzbesserung und auch der Beweglichkeit, ohne dass ein massiv erhöhtes Risiko besteht, wobei die Dauer der erreichten Schmerzbesserung oft Monate bis Jahre anhalten kann.

Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit trizyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv, insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auch auf den Heilungsverlauf erzielt.

Schmerzkatheter sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird.

Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) mit **Stellatumblockaden** hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben den kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangigen Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht hierbei im Vordergrund.

Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch z. B. **Ausleitungstherapie, Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, Behandlung von Störfeldern, Sphinx-Therapie** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können.

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung, Manuelle Therapie, PNF** und **Craniosacrale Therapie** zur Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken aus dem Bereich der Naturheilverfahren wie z. B. **Funktionale Integration** und **Feldenkraisarbeit** zur Anwendung. **Qi Gong-** und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch **Zilgrei-Übungen** zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen. Bei entzündlichen Schmerzen mit Gelenküberwärmung kann eine Kryotherapie (Kältebehandlung) sehr hilfreich und wohltuend sein.

Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der **Elektrotherapie mit TENS- und/oder Interferenzstrom-Geräten** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzlich psychische Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psychotherapie** Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen,

Gemeinsam gegen den Schmerz!

die zwar eine positive Außenwirkung für den Patient mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuwendung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst zu normalisieren, z. B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch eine Biofeedback-Maßnahme viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechthaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz oder Atementspannung).

Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die umfassende Information über das Krankheitsbild und die hierbei sinnvollen Therapien sowie die Vermittlung eines Selbstübungsprogramms. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

Fachübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflgeteams ist Grundlage und Voraussetzung für das erfolgreiche Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Teamsitzungen abgestimmt.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-**, als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456
E-Mail: schmerz@schmerz.com

www.schmerz.com