

## Einzeltherapie

Die Einzeltherapie beinhaltet eine Kombination aus **aktiven** und **passiven** Maßnahmen. Die Patienten erfahren, welche Belastungen wichtig sind, um langfristig eine Veränderung ihrer Schmerzsymptomatik zu erzielen.



Aus einer Vielzahl von Behandlungskonzepten sind vor allem die **aktiven** Techniken von großer Bedeutung. Dies sind Methoden, mit denen der Patient selbstständig auf seinen Schmerz einwirken kann.

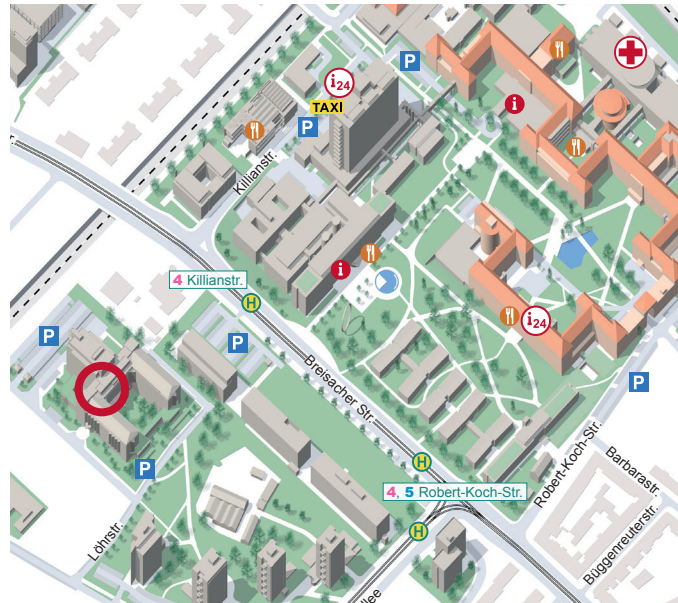
Das Angebot unserer **passiven** Maßnahmen beinhaltet vor allem Manuelle Therapie, Triggerpunkt-Therapie, Faszienmodell nach Typaldos, Craniosacrale Therapie, Manuelle Lymphdrainage sowie Bindegewebsmassage.




Unser Team besteht aus professionell ausgebildeten Physiotherapeuten. Durch regelmäßige Fortbildungen arbeiten wir auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Wie gelangen Sie zu uns?



 **Interdisziplinäres Schmerzzentrum,**  
Universitätsklinikum Freiburg,  
Breisacher Straße 117, 79106 Freiburg.  
Telefon: 0761 270 50 200  
Telefax: 0761 270 50 130

**Für ambulante Physiotherapietermine:**  
Zentrale Physiotherapie | Schmerzabteilung  
Telefon: 0761 270 52511



Hier gehts zur Website.

### Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg © 2018  
Redaktion: Interdisziplinäres Schmerzzentrum  
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg  
Bilder: © istockphoto.com-Gajus, Universitätsklinikum Freiburg

## Informationen für Patienten

# Physiotherapie bei chronischen Schmerzen



Grundlagen  
und Ziele

## Was ist chronischer Schmerz?

Ein **akuter** Schmerz übt für den Körper eine notwendige Warnfunktion aus, die die betroffene Körperregion schützt. Sobald die Wundheilung abgeschlossen ist oder Strukturen regeneriert sind, verschwinden diese Schmerzen wieder.

Ein **chronischer** Schmerz hingegen, ist oft ein Dauerschmerz. Häufig bleibt dieser nach erfolgloser Behandlung, unwirksamen Medikamenteneinnahmen oder anderen Therapiemaßnahmen bestehen. Der Schmerz kann sich auf weitere Körperregionen ausbreiten, die persönliche Stimmungslage, den Alltag, die berufliche Situation, sowie das Freizeit- und Bewegungsverhalten beeinflussen.

### Viele Betroffene sind verunsichert:

Welche körperliche Aktivität kann ich mir zutrauen? Meist stellt sich ein Schonverhalten ein. Durch das Vermeiden von körperlichen und sozialen Aktivitäten wird eine Chronifizierung der Schmerzen gefördert.

## Interdisziplinärer Ansatz

Das interdisziplinäre Schmerzzentrum vereint Fachärzte, Psychologen, Pflegekräfte, Ergo- und Physiotherapeuten, die nach einer ausführlichen Befundaufnahme die Therapie individuell an den Patienten anpassen.

Das gemeinsame Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität.

Im **MTT (Medizinisch Therapeutisches Training)** steht die Vermittlung von anatomischem und physiologischem Basiswissen im Vordergrund. Denn um chronischen Schmerz zu verstehen, ist Hintergrundwissen wichtig.

### Warum ist körperliche Aktivität bei Schmerzen notwendig?

Anhand einer verbesserten Körperwahrnehmung und eines spezifischen Trainings kann die individuelle Belastbarkeit durch Training gefördert werden.



In der **Krankengymnastik am Gerät (KGG)**, findet ein angeleitetes Training statt. Basierend auf spezifischen schmerztherapeutischen Erkenntnissen wird ein Therapieplan erstellt, um ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit herzustellen.



Im **Bewegungsbad** ist durch den Wasserauftrieb ein erweitertes und erleichtertes Bewegen möglich. Mit dem Einsatz von Kleingeräten werden gezielt Muskelgruppen und spezielle Körperregionen trainiert.



„**Nordic –Walking**“ Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Entscheidend ist hierbei die richtige Technik. Somit wird der gesamte Organismus entsprechend der Belastungsfähigkeit aktiviert.

