

Physiotherapeutische Strategien in der Schmerzbehandlung

U. Geymann, Mannheim

Therapeutische Interventionen in der interdisziplinären Schmerztherapie an der UMM

Bei akuten und chronischen Schmerzen sind Physiotherapie, Ergotherapie und Physikalische Therapie wichtige Instrumente des modernen, multidisziplinären Schmerzmanagements. Das therapeutische Gesamtkonzept bietet den Patienten zahlreiche Möglichkeiten, ihre Schmerzen aktiv zu beeinflussen und eine eingeschränkte Lebensqualität zu verbessern. Die therapeutischen Maßnahmen beeinflussen neben dem Bewegungssystem auch das Bewegungsverhalten und das Wahrnehmen von Schmerzen. Die Ganzheitlichkeit der Behandlung von Patienten mit dem Leitsymptom Schmerz ist eine elementare Voraussetzung; ebenso ist entscheidend, dass die Patienten von Anfang an eine aktive Rolle in der Therapie übernehmen, eigene Lösungen finden und diese selbstständig in ihren Alltag integrieren. Die therapeutischen Interventionen finden in enger Kooperation mit den anderen Fachdisziplinen unseres Hauses statt.

Clinical Reasoning – Therapeutische Denkprozesse in der Schmerztherapie

Die Aufgabe der Physiotherapeuten und Ergotherapeuten ist es, die Schmerzursachen zum einen in Zusammenhang mit Veränderungen am Bewegungsapparat zu bringen. Dabei werden praktische Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Grunde gelegt. Zum anderen sind auch Verhaltensaspekte wichtige Faktoren des Schmerzerlebens. Studien zeigen, dass eine deutliche Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung erzielt wird, wenn diese Aspekte in physio-/ergotherapeutische Programme integriert werden.

Schwerpunkte der therapeutischen Maßnahmen

Aufklärung, Wissen und Verstehen bilden die Basis für die Therapie, denn sie sind entscheidende Faktoren für die Schmerzbewältigung. Des Weiteren werden kinetische, mechanische, thermische und elektrische Wirkweisen genutzt, um Stimulationen auf die Körperstrukturen zu setzen.

- Muskeln, Gelenke und neurales System (Nervenbahnen) behandeln (z. B. Manuelle Therapie, Weichteiltechniken, Mobilisation der Neuralstrukturen),
- Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem z. B. Ergometer, Nordic Walking,
- Schulung der Körperwahrnehmung,
- Entspannungsfähigkeit verbessern,
- Selbstmanagementstrategien (Schmerzauslösende Faktoren erkennen und vermeiden, Entlastungsstellungen, -lagerungen),
- Berufs- und alltagsbezogenes Training,
- Ergonomie,
- Entwicklung und Einüben eines selbstständigen, regelmäßigen Trainingsprogramms, angepasst an die individuellen Gegebenheiten des Patienten,
- Kinesiotape,
- Wärme-, Kältetherapie,
- Elektrotherapie,
- Klassische Massage,
- Bindegewebsmassage zur Stimulation und Stabilisation des vegetativen Nervensystems sowie als Organbehandlung,
- Manuelle Lymphdrainage zur Ödembehandlung und Anregung des Stoffwechsels,
- Schlingentischbehandlung,
- Bewegungsbad.

Es erfolgt ein stufenweises Heranführen des Patienten an die Bewegungsfunktionen, um so allmählich das Aktivitätsniveau zu erhöhen und die Teilhabe am normalen täglichen Leben wieder zu ermöglichen. Der Patient lernt, selbst die Verantwortung für die Beeinflussung des Schmerzes zu übernehmen und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Die Therapieprogramme sollten regelmäßig auf ihre Effektivität überprüft werden und ggf. Anpassungen erfolgen.

Korrespondenzadresse
Sabine Weidner
Stellvertretende Leitung DC Therapie
Physio/Ergo/Massage
Universitätsmedizin Mannheim
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3
68167 Mannheim
E-Mail: sabine.weidner@umm.de