

# Aktiv gegen den Schmerz

Ambulantes Rehabilitationsprogramm bei chronischen Schmerzen

Lang anhaltende Schmerzen schränken die Lebensqualität massiv ein und können bis zur Arbeitsunfähigkeit führen. Nach heutiger Erkenntnis bringt ein multimodaler Therapieansatz die besten Resultate bei der Prävention oder Behandlung von chronischen Schmerzen.

*Frau Reimann, wie wird Schmerz überhaupt wahrgenommen?*

Die Schmerzforschung hat in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gebracht. So entsteht der Schmerz nicht im verletzten Gewebe selbst, er ist vielmehr eine Gefühlswahrnehmung wie Freude oder Angst auch. Diese Wahrnehmung wird von verschiedenen Hirnarealen mit beeinflusst, so unter anderem vom Emotionszentrum, dem Erinnerungs- und dem Denkzentrum.

*Wann spricht man von chronischem Schmerz?*

Bei einer akuten Verletzung dient der Schmerz in erster Linie als Schutz, um unseren Körper vor weiterem Schaden zu bewahren. Bleiben Schmerzen länger, als es dem Heilungsprozess förderlich ist, bestehen, kommt es zu Veränderungen und Anpassungen im zentralen Nervensystem. Das Gehirn erlernt den Schmerz sozusagen, man spricht hier auch vom Schmerzgedächtnis. Der Schmerz verselbständigt sich und wird zur eigentlichen Krankheit, dem chronischen Schmerz.

*Was kann man tun, wenn der Schmerz sich chronifiziert hat?*



**Cornelia Reimann ist Physiotherapeutin in den Salina Therapien im Parkresort Rheinfelden**

Foto: zVg

Die gute Nachricht ist, das Schmerzgedächtnis kann wieder «umtrainiert» werden. Da das Schmerzempfinden komplex und vielschichtig ist, wird dazu ein multimodaler Ansatz empfohlen. Ein aktives Bewegungsprogramm sorgt dafür, Kraft und Ausdauer der Muskulatur aufzubauen, Gelenke zu stabilisieren und das Gewebe ausreichend mit Blut und Nährstoffen zu versorgen. Genauso wichtig wie Bewegung, das heisst die Anspannung des Körpers, ist auch seine Entspannung. Die Erholung ist eine wichtige Voraussetzung für die körpereigenen Regenerationsprozesse. Hier können zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Hypnose eine grosse Unterstützung zur verbesserten Körperwahrnehmung bie-

## Fachvortrag

«Gemeinsam dem Schmerz begegnen» am 14. Juni um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Plenarsaal). Eintritt kostenlos.

Anmeldung erforderlich via sekretariat.fachaerzte@parkresort.ch oder unter Tel. 061 836 67 34.

Weitere Informationen:  
Tel. 061 836 67 36

[www.salina-reha.ch/schmerz-rueckenzentrum](http://www.salina-reha.ch/schmerz-rueckenzentrum)

ten. Darüber hinaus sollten Betroffene lernen, wie Schmerzen entstehen, wodurch sie beeinflusst werden und wie sie mittels sogenannter Copingstrategien im Alltag erträglich werden.

*Wie sieht so ein ambulantes Rehabilitationsprogramm in der Salina aus?*

Das Salina-TarReha-Konzept bietet PatientInnen in einem ambulanten Setting mit Tagesstruktur täglich Einzel- und Gruppentherapien aus verschiedenen Fachbereichen, unter anderem Physiotherapie, Psychologie, Ernährungsberatung, Hypnose, Akupunktur. Das intensive Programm wird ärztlich betreut und findet viermal jährlich statt. In der Gemeinschaft erlernen die PatientInnen, sich nicht vom Schmerz beherrschen zu lassen, sondern ihm aktiv im Alltag zu begegnen.