

Der Mensch

Die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung sind oft fließend.



Das Original höchstindividualisierter Therapie

Die Seele

Psychische Gesundheit ist das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben.

Die Kompetenz

Das Früherkennungszentrum bietet einen diskreten Zugang zu einer zielführenden Prävention und nachhaltigen Therapie.

SIGMA-Zentrum

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatische Medizin
Weihermatten 1
D-79713 Bad Säckingen
Fon +49 7761 5566-0
info@sigma-zentrum.de
www.sigma-zentrum.de

Behandlungsplänen gesetzt. Hierfür müssen die Patienten in der Psychotherapie vorbereitet werden, um Vorbehalte auszuräumen. Die größte Hürde ist nämlich oft die Bequemlichkeit, die in Verbindung mit der Angst überwunden werden muss. Denn chronisch Schmerzkranken haben natürlich Angst, sich mehr zu bewegen, weil sie Angst vor der Intensivierung der Schmerzen haben. Generell gilt: man kann chronische Schmerzen sehr oft erfolgreich lindern, wenn man multimodal vorgeht und die Patienten in die Therapieplanung individuell einbezieht. Das kennzeichnet das Sigma-Zentrum. Dessen Kompetenz ist es vor allem, eine Integration der Befunde, Vorerfahrungen der Patienten und der Therapiemethoden zu leisten. Dies ist zwar auf den ersten Blick einleuchtend, bedarf aber genauerer Betrachtung, um zu verstehen, was der Hintergrund ist. Wenn man sich vorstellt, dass in der Medizin überwiegend linear vorgegangen wird, also leitlinienorientiert und ausgerichtet an dem, was Krankenkassen für richtig erachten, ist das basierend auf gesichertem Wissen. Da aber nun jeder weiß, dass dieses Wissen in atemberaubendem Tempo wächst, ist es geboten, sich immer wieder aufs Neue mit Therapiemethoden zu beschäftigen, die womöglich noch nicht dem Patienten zugutekamen. Hierfür müssen wir diesen einbinden und zudem dafür gewinnen, neue Wege zu beschreiten.

Ganzheitliches Verständnis

Dazu gehört nach einem ganzheitlichen Verständnis eine hochdifferenzierte Psychotherapie, die dem Schmerzgeschehen einerseits Aufmerksamkeit widmet und andererseits den Patienten durch Integration anderer Themenfelder und weiterer Therapieverfahren in Gruppen- und Einzelsettings empfänglicher für neue Wege des Denkens und der Schmerzbewältigung macht. Die Analyse der womöglich aufrechterhaltenden Schmerzfactoren gehört ebenso dazu wie die Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien analog der individuellen Belastbarkeit. Erfahrenen Therapeuten gelingt es somit, die Aufmerksamkeit umzulenken und durch Aktivierungs- und Verstärkermethoden die Bewältigung des Schmerzgeschehens zu erleichtern, wofür initial auch die Arbeit an der Bewertung des Schmerzes durch den Patienten selbst wichtig ist. Somit gelingt es, in Verbindung von Medikation mit Schmerzmitteln, Psychopharmaka, Psychotherapie, Physiotherapie, Bewegung, Entspannungsverfahren, Biofeedback, Musik- und Gestaltungstherapie über 90 Prozent der Schmerzpatienten zu helfen. Wichtig ist dabei die Bereitschaft des Patienten, sich auch mit Teilerfolgen arrangieren zu können und Selbstwirksamkeitserleben zu entwickeln. Die Psychotherapie hat dabei eine zentrale Aufgabe, weil hierfür behutsam an Widerständen gegenüber notwendigen Veränderungen gearbeitet werden kann. Geschieht dies in einem wohlwollenden Schutzrahmen, angstfreier Atmosphäre und ohne Zeitdruck, kann Linderung sehr oft gut gelingen.

Prof. Dr. med. Christoph Bieltz



Chronische Schmerzen – was nun?

Ein Schmerz wird als chronifizierter Schmerz definiert, wenn er sechs Monate oder länger anhält.

Mit der Überalterung der Bevölkerung nehmen Schmerzen an Häufigkeit zu. Das liegt oft an den chronischen Erkrankungen, besonders im Skelettsystem. Verschleißerscheinungen der großen und kleinen Gelenke, der Wirbelsäule, aber auch Rheuma, Polymyalgia rheumatica, Fibromyalgie und andere Erkrankungen plagen weite Teile der Bevölkerung. Nicht zu vergessen ist das gefürchtete Restless Legs Syndrom. Hierbei leiden Patienten vor allem nachts an unerträglichen Kribbelphänomenen, Unruhezuständen, Bewegungsdrang, teils mit Krämpfen in den Waden. Sie müssen dann die Beine bewegen, aufstehen, umhergehen, um wenigstens kurzzeitig Linderung zu erfahren. Es stellt sich die Frage nach Therapieansätzen. Letztgenanntes Syndrom ist gut behandelbar mit Medikation. Bei vielen Schmerzkrankungen ist es aber erforderlich, multimodal vorzu-

gehen. Damit sind neben Schmerzmedikation verschiedene Therapiemethoden zu kombinieren. Es reicht eben oft nicht, sich auf die Schmerzmedikation zu beschränken. Da viele Patienten mit chronischen Schmerzen depressiv werden, sollte schon in einem frühen Stadium das Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie einbezogen werden. Das Sigma-Zentrum in Bad Säckingen arbeitet u.a. mit Methoden der psychologischen Schmerztherapie. Dazu gehören beispielsweise eine spezielle Psychotherapie, Gymnastik, Bewegung und das computergestützte Biofeedback, mit dem man Entspannungsverfahren lernen kann. In einem ambulanten Schmerzzentrum können dann Patienten auch ergänzend mit Akupunktur, Akupressur und Methoden der manuellen Medizin wie z.B. Osteopathie behandelt werden. Wichtig ist, dass die Methoden aufeinander ab-

gestimmt sind und stets der Patient mit seiner Wahrnehmung, seinen Ängsten, aber auch Vorerfahrungen in die Therapie seiner Schmerzen einbezogen wird. So stellt sich dann oft heraus, dass trotz jahrelanger Schmerzkariere doch noch Fortschritte erzielbar sind. Nicht selten sind dafür die Psychotherapie und Psychopharmaka verantwortlich.

Geduld erforderlich

Was viele nicht wissen: man kann mit Psychopharmaka Schmerzsyndrome z. T. erfolgreich mitbehandeln, vor allem mit Antidepressiva. Allerdings kostet das Überzeugungsarbeit und Geduld. In den letzten Jahren hat sich zudem die Erkenntnis etabliert, dass Schonung über längere Zeiträume die Schmerzkrankung ungünstig beeinflusst. Deshalb wird im Sigma-Zentrum zunehmend auf Aktivierung mit gestuften