

Physiotherapeutische Verfahren:

Neben den aufgezeigten nichtmedikamentösen Maßnahmen zur Schmerztherapie, die Sie selbst – während Ihres Klinikaufenthalts oder auch zu Hause – nutzen können, gibt es noch weitere spezielle nichtmedikamentöse Maßnahmen, die Ihnen unsere Physiotherapeuten anbieten.

Massagewasserbett:

In einem Massagewasserbett liegen Sie auf einer Latex-Wasserbettmatratze und werden durch die durch die Sie mit pulsierenden Wasserstrahlen massiert werden. Auf dem Massagewasserbett spürt man die tragende Energie des Wassers, ohne dabei nass zu werden und eine wohlige Wärme durchdringt den gesamten Körper. Die Behandlung mit dem Massagewasserbett wirkt besonders entspannend und durchblutungsfördernd, lockert verspannte Muskelpartien und mobilisiert das gesamte vegetative Nervensystem.

Lymphdrainage:

Bei der Lymphdrainage handelt es sich um verschiedene großflächige Grifftechniken mit schwachem Druck, die fortschreitend entlang der Lymphgefäße in Fließrichtung angewandt werden. Durch die Lymphdrainage wird der Flüssigkeitsabtransport verbessert, weswegen sie vor allem bei sogenannten Ödemen, also Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, angewandt wird. Ebenso kann die Lymphdrainage auch bei Nervenschmerzen oder bestimmten Formen der Migräne eingesetzt werden. Bei akuten Entzündungen, allergischen Reaktionen oder einer Herzmuskelschwäche sollte auf die Anwendung einer Lymphdrainage verzichtet werden.

Schnelles Lagern:

Beim Schnellen Lagern nach Schaarschuch-Haase handelt es sich um eine Regulation des Muskeltonus, bei der der Patient ganzheitlich erfasst wird und nicht nur die Symptome im

Vordergrund stehen. Das Behandlungsziel liegt auf einem gelösten Zustand auf geistiger und körperlicher Ebene. Durch diese Behandlung wird versucht, bei Ihnen einen optimalen Muskeltonus zu erreichen, Ihre periphere Durchblutung verbessert, Ihnen werden ökonomische Bewegungsabläufe aufgezeigt und Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich. Zudem führt die Behandlung zu einer psychischen Ausgeglichenheit und somit insgesamt zur Befreiung von Schmerzen.

TENS:

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation ist eine Reizstromtherapie. Über Elektroden werden die elektrischen Impulse auf die Hautoberfläche übertragen. Die Elektroden werden in der Nähe der schmerzenden Stellen platziert. Ziel dieser Behandlung ist es, sogenannte schmerzleitende Nervenbahnen so zu beeinflussen, dass die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verringert wird.

Unser Stationspersonal gibt Ihnen gerne weitere Informationen zu den aufgezeigten Verfahren der nichtmedikamentösen Schmerztherapie und hilft Ihnen dabei, diese anzuwenden. Fragen Sie einfach nach!

Nichtmedikamentöse Schmerztherapie



Schmerzen können für Betroffene sehr belastend sein und die Lebensqualität beeinträchtigen. Nichtmedikamentöse Verfahren können helfen. Wir zeigen Ihnen wie.

Eine Information zur nichtmedikamentösen Schmerztherapie

Ch. Bauereis (FA für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie), **Dr. P. März** (FA für Anästhesie)
R. Winter, M. Zentile, S. Lazova, I. Strohbach (Pain Nurses), **G. Kubitz** (Logotherapie), **D. Willberg** (Physiotherapeutin)

Nichtmedikamentöse Schmerztherapie:

Mit jeder Operation und einer Vielzahl von Erkrankungen sind Schmerzen verbunden, die von den Betroffenen zum Teil als sehr belastend empfunden werden. Um den Schmerzen entgegenzuwirken eignen sich nicht nur medikamentöse Verfahren, sondern auch einige nichtmedikamentöse Verfahren können dabei einen positiven Beitrag leisten. Diese bieten den Vorteil, dass sie zumeist unkompliziert sind und auch von Patienten selbst oder deren Angehörigen angewandt werden können. Insbesondere bei chronischen Schmerzen lassen sich mit Hilfe nichtmedikamentöser Verfahren sehr gute Ergebnisse erzielen.

Mittels dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige nichtmedikamentöse Verfahren zur Schmerztherapie näher bringen und Sie ermutigen diese anzuwenden.

Ablenkung:

Eine Ablenkung vom Schmerzgeschehen kann zu einer Steigerung der Schmerztoleranz führen, stimmungsaufhellend wirken und bietet Ihnen eine höhere Selbstkontrolle über den Schmerz. Die Ablenkung kann durch optische, akustische oder andere Reize erfolgen. Beispielsweise eignen sich hierfür Spaziergänge, Radio hören, das Betrachten von Bildern, lesen oder einfach ein Gespräch mit Ihren Angehörigen, Mitpatienten oder unseren Pflegekräften.

Einreibung:

Einreibungen wirken sich positiv auf das Schmerzgeschehen aus, da sie zu einer Muskelentspannung führen und durch ihre durchblutungssteigernde Wirkung zur Anregung des Muskelstoffwechsels und zum Abtransport schmerz erzeugender Substanzen beitragen. Die Einreibungen können lokal an der vom Schmerz betroffenen Region angewandt werden. Hierfür eignen sich beispielsweise aktivierende Gels, Körperlotionen oder Massageöle.

Aromapflege:

Gerüche begleiten unser ganzes Leben. Mit jedem Geruch sind Erfahrungen und Erinnerungen verbunden. Unsere Lieblingsgerüche erinnern uns an erfreuliche Lebensereignisse. Der bewusste Einsatz bestimmter, für Sie positiv besetzter Aromen kann Ihre Stimmung verbessern, Ihr Wohlbefinden steigern, stressmindernd und beruhigend wirken.



Da jeder Mensch individuell ist, ist auch die Wirkung der verschiedenen Aromen sehr unterschiedlich. Tendenzen sind allerdings feststellbar. So wirkt beispielsweise Zitronenduft eher erfrischend und aktivierend, Lavendel und Kamille beruhigend und entkrampfend, Eukalyptus kräftigend und anregend und Zeder tröstend und wärmend.

Kälteanwendung:

Die lokale Anwendung von Kälte wirkt abschwellend, entzündungs- und schmerzhemmend und temperatursenkend. Zudem wird dadurch die Nervenleitgeschwindigkeit und somit auch die Übertragung der Schmerzen reduziert. Nach der Kälteanwendung tritt infolge der Gefäßerweiterung eine vermehrte Durchblutung ein. Zur Kälteanwendung eignen sich spezielle Gel-Packs, ein in eine Plastiktüte eingeschlagener, tiefgefrorener Waschlappe oder Quarkwickel. Sie sollten darauf achten, das Kühlhilfsmittel nie direkt auf die Haut zu legen, da es ansonsten zu Erfrierungen kommen kann.

Wärmeanwendungen:

Wärme hat eine angenehm entspannende Wirkung auf die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Eine oberflächliche Wärmeanwendung führt zur Weitstellung der Blutgefäße, einer verbesserten Durchblutung, zur Steigerung des Stoffwechsels sowie zur Verbesserung der Dehnfähigkeit des Bindegewebes. Für die Wärmeanwendung eignen sich erwärmte Gel-Packs oder feuchtwarme Wickel. Achten Sie dabei darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist und die Wärmeauflage nicht direkt auf die Haut gelegt werden sollte, um Verbrennungen zu vermeiden.

Massage:

Massagen wirken besonders wohltuend, fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und lockern Verspannungen der Muskulatur. Massagen können je nach Bedarf an verschiedenen Körperpartien angewandt werden, beispielsweise an den Händen, Füßen, Ohren oder im Nacken- und Schulterbereich. Zur Massage können Sie Lotionen, Cremes oder Massageöle verwenden, die Sie als besonders angenehm empfinden.

Humor:

Der positive Einfluss von Humor auf Krankheit und Schmerz ist allgemein bekannt und hat sich sogar zu einer eigenen Wissenschaftsdisziplin, der Gelotologie entwickelt. Lachen führt zur Befreiung der Atemwege, zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zu einer Reduktion von Stresshormonen, der Freisetzung von Glückshormonen, zu einer Veränderung der inneren Haltung und allgemein zu positiver Stimmungsveränderung. Da Humor immer individuell ist, müssen Sie selbst entscheiden, worüber Sie sich am besten amüsieren können. Egal ob Sie über kleine Missgeschicke, Witze, Karikaturen oder andere Dinge lachen, wirkt sich das Lachen auf Ihren gesamten Organismus positiv aus.

**Humor zu haben ist die List, zu lachen,
wenn's zum Weinen ist**
(Wilhelm Busch)