Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der PPT-Folien bzw. der daraus erzeugten PDF-Dateien oder Teilen daraus bleiben dem Interdisziplinären Schmerzzentrum vorbehalten und sind nur mit schriftlicher Zustimmung durch das ISZ zulässig. Sie dürfen die PPT-Folien bzw. PDF-Dateien nur zum Zweck der persönlichen Information verwenden und keinesfalls an Dritte weitergeben.





# Physiotherapie im Schmerzzentrum Freiburg mit Multimodaler Therapie



# Was ist Multimodale Therapie?

 Die multimodale Schmerztherapie ist die modernste, wissenschaftlich fundierte Therapieform zur Behandlung von chronischen Schmerzzuständen. Grundlage dieser Therapieform ist das Verständnis von chronischem Schmerz als eigenständige Krankheit und bio-psychosoziales Problem.



# Die wichtigen Säulen unserer Arbeit hier sind:

Physiotherapeuten

Ärzte

Psychologen

Pflegekräfte, Sozialberatung, Ergotherapie

- → INTENSIVER AUSTAUSCH ALLER SÄULEN in TEAMSITZUNGEN
- → SEHR GROSSER VORTEIL FÜR DEN PATIENTEN!



#### Multimodal

"Multimodal bedeutet eine gemeinsame Sprache und Teamarbeit aller am Behandlungsplan beteiligten und bezieht den Patienten ausdrücklich mit ein.

Dadurch wird eine veränderte, aktivere, therapeutische Beziehung zum Patienten angestrebt, was zu einer bewussten Stärkung seiner Eigenverantwortlichkeit führt, um so auch die Nachhaltigkeit der Behandlungsergebnisse zu verbessern.

Alles, was ein Mensch unternimmt, wird durch Bewegung verwirklicht und so kommt der Physiotherapie ein Schlüsselbereich im multimodalen Projekt zu."Walter, Ulf:

Physiotherapie bei chronischen Schmerzen: Eine Studie zur multimodalen Schmerztherapie, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2011



# Physiotherapie im Multimodalen Konzept

- 11 Physiotherapeuten (Teil der ZPT der Uniklinik Freiburg)
  - Ambulante Behandlung nach Rezept ist ebenfalls möglich
- Spezialisierung für:
  - Schmerztherapie, Manuelle Therapie, Triggerpunkttherapie,
     Faszientherapie, Medical Flossing, Kinesio Tape und vieles mehr...



#### Wie kommen Sie zu uns?

→ Ausfüllen des <u>deutschen Schmerzfragebogens</u>

- → ausgefüllt an uns senden
- → Einladung zum Assessment- Tag (Untersuchung durch Ärzte, Physios und Psychologen am selben Tag)
- → Besprechung im multimodalen Team noch am selben Tag, auswertendes Arzt- Patienten- Gespräch am Ende
- → Start des 3 oder 5- wöchigen Programmes im ISZ



# Physiotherapie im Multimodalen Konzept

- 3 5 Wochen Aufenthalt, abhängig vom Konzept
- 12 Einzelbehandlungen Physiotherapie
- Diverse Gruppentherapien:
  - 2 3 Bewegungsbäder pro Woche
  - 3 4 MTT (Medizinische Trainingstherapie) pro Woche
  - mehrere Edukationsgruppen (Anatomie, Schmerzentstehung, Pathophysiologie, Erkennen der Belastungsgrenzen)
  - Gerätegestützte Krankengymnastik
  - Nordic Walking
  - Ergometer



# Schwerpunkt/ Ziele Physiotherapie

- Aufklärung/ Edukation → Angstabbau
- Aufgreifen der Inhalte der Gruppentherapien und individuelle Anpassung
- Hilfe beim Erkennen von individuellen Belastungsgrenzen
- Hilfe bei der Modifizierung der Trainingsintensität im Trainingsbereich (und Alltag)
- physische Einschränkungen auf struktureller und funktioneller Ebene verbessern)



# Schwerpunkt/ Ziele Physiotherapie

- Reaktivierung bei Inaktivität
- Verbesserung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens
- Senkung von muskulärer Anspannung
- Verbesserung von Stabilität und Kraft der Muskulatur
- Erhöhen der Schmerzschwelle
- Freude am Bewegen finden
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Erlernen eines Eigenübungsprogrammes



# Therapieinhalte der Physiotherapie im Multimodalen Konzept

- aktivierende KG mit Übungen für Kräftigung, Stabilisierung, Dehnung, Mobilisierung und Beweglichkeit
- muskeldetonisierende Maßnahmen, z.B. Triggerpunkttherapie, Faszientechniken, Weichteiltechniken, Kinesio- Tape, Flossing, Wärmeanwendung...
- Mobilisierung von Gelenken mit ManuellerTherapie
- Alltagsrelevantes Training mit individuell angepasster Belastungsintensität
- Entspannungstechniken
- Gerätetraining, Wassergymnastik, Nordic Walking, Ergometertraining
- → Die Übungen werden eng durch den Therapeuten begleitet



#### Ziele der Aktivität

#### **Kurzfristig:**

- Beweglichkeitsverbesserung
- Kraftzunahme
- Gewinn an Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

#### Langfristig:

- häufig Schmerzreduktion
- Wiederaufnahme von Aktivitäten
- Teilnahme am Sozialleben



		•				
Name						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014	
08:00-08:29						
08:30-08:59	160 5 01 11	1/22.2		<b>"</b>		
	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe		
09:00-09:29		Turnhalle Chirurgie		Turnhalle Chirurgie	MTT BWS	
09:30-09:59			ärztl. Verlaufsgespr.			
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung	
10:30-10:59	Fr. Müller					
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad	
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller		
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite	
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen	
13:00-13:29				KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe	
13:30-13:59						
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe		
14:30-14:59		Fr. Olbrich				
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler			
15:30-15:59						
16:00-16:29						
16:30-16:59						
	Abteilung Physiotherapie im Neuro	ozentrum(1. Stock)				
KG - Einzel	Abteilung Physiotherapie im Neuro	ozentrum(1. Stock)				
Bewegungsbad	Zentrale Physiotherapie(Chirurgie,	Abt. Urologie)				
KGG - Geräte	Schmerzzentrum					
Psy Einzel	Tagesklinik Schmerzzentrum				· 10 图象图象。	
Schmerzgruppe					Falkia	/FRSITXTS

		•			
Name					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014
08:00-08:29					
08:30-08:59	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe	
09:00-09:29		Turnhalle Chirurgie		Turnhalle Chirurgie	MTT BWS
09:30-09:59			ärztl. Verlaufsgespr.		
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung
10:30-10:59	Fr. Müller				
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller	
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
13:00-13:29				KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe
13:30-13:59					
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe	
14:30-14:59		Fr. Olbrich			
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler		
15:30-15:59					
16:00-16:29					
16:30-16:59					
KG - Einzel Bewegungsbad KGG - Geräte	Abteilung Physiotherapie im Neuro Abteilung Physiotherapie im Neuro Zentrale Physiotherapie(Chirurgie, Schmerzzentrum	ozentrum(1. Stock)			
Psy Einzel Schmerzgruppe	Tagesklinik Schmerzzentrum				UNIVERSITATS

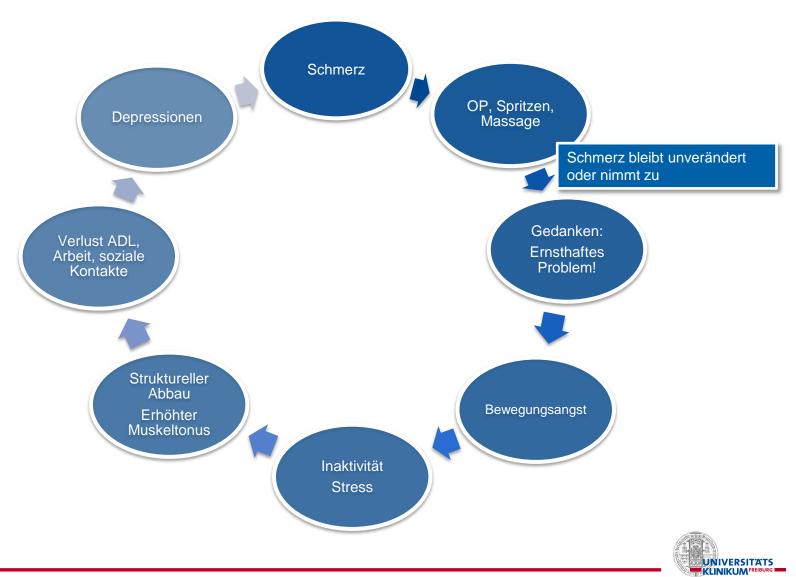
		•			
Name					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014
08:00-08:29	1=100.000				10.00.2011
08:30-08:59	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe	
09:00-09:29		Turnhalle Chirurgie		Turnhalle Chirurgie	MTT BWS
09:30-09:59			ärztl. Verlaufsgespr.		
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung
10:30-10:59	Fr. Müller				
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller	
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
13:00-13:29				KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe
13:30-13:59					
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe	
14:30-14:59		Fr. Olbrich			
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler		
15:30-15:59					
16:00-16:29					
16:30-16:59					
KG - Einzel Bewegungsbad KGG - Geräte	Abteilung Physiotherapie im Neuro Abteilung Physiotherapie im Neuro Zentrale Physiotherapie(Chirurgie, Schmerzzentrum	ozentrum(1. Stock)			
Psy Einzel Schmerzgruppe	Tagesklinik Schmerzzentrum				LINIVERSITATS

		•			
Name					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014
08:00-08:29		10.00.2011		10.00.2011	75.05.25
08:30-08:59	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe	
09:00-09:29	NOT I. OICEICI	Turnhalle Chirurgie	Nortice Walking	Turnhalle Chirurgie	MTT BWS
09:30-09:59		Turmane ormangie	ärztl. Verlaufsgespr.	rumano omitalgio	
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung
10:30-10:59	Fr. Müller	3.40 GIII III 1 E110		5.45 GIII III 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller	
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
13:00-13:29			3.222	KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe
13:30-13:59					
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe	
14:30-14:59		Fr. Olbrich			
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler		
15:30-15:59					
16:00-16:29					
16:30-16:59					
KG - Einzel Bewegungsbad KGG - Geräte	Abteilung Physiotherapie im Neuro Abteilung Physiotherapie im Neuro Zentrale Physiotherapie(Chirurgie, Schmerzzentrum	ozentrum(1. Stock)			
Psy Einzel Schmerzgruppe	Tagesklinik Schmerzzentrum				UNIVERSITÄTS

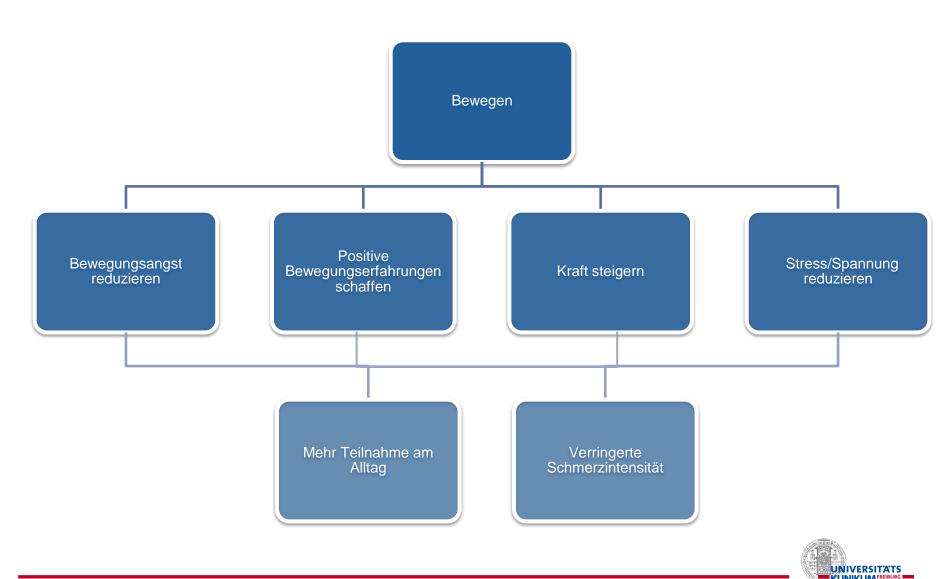
		•			
Name					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014
08:00-08:29					
08:30-08:59	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe	
09:00-09:29		Turnhalle Chirurgie		Turnhalle Chirurgie	MTT BWS
09:30-09:59			ärztl. Verlaufsgespr.		
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung
10:30-10:59	Fr. Müller				
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller	
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
13:00-13:29				KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe
13:30-13:59					
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe	
14:30-14:59		Fr. Olbrich			
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler		
15:30-15:59					
16:00-16:29					
16:30-16:59					
KG - Einzel Bewegungsbad KGG - Geräte	Abteilung Physiotherapie im Neurc Abteilung Physiotherapie im Neurc Zentrale Physiotherapie(Chirurgie, Schmerzzentrum	ozentrum(1. Stock)			
Psy Einzel Schmerzgruppe	Tagesklinik Schmerzzentrum				LANUVERSITÄTS

		•			
Name					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Datum	12.05.2014	13.05.2014	14.05.2014	15.05.2014	16.05.2014
08:00-08:29					
08:30-08:59	KG Fr. Siebler	KGG Gruppe	Nordic Walking	KGG Gruppe	
09:00-09:29		Turnhalle Chirurgie		Turnhalle Chirurgie	MTT BWS
09:30-09:59			ärztl. Verlaufsgespr.		
10:00-10:29	Arbeit + Soziales	9:45 Uhr MTT LWS	Entspannung	9:45 Uhr MTT HWS	Entspannung
10:30-10:59	Fr. Müller				
11:00-11:29	Bewegungsbad	KG Fr. Siebler	Schmerz-	Improvisation /	Bewegungsbad
11:30-11:59			Gruppe	Fr. Müller	
12:00-12:29	12.15 Uhr Visite	Mittagessen		Mittagessen	Visite
12:30-12:59	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
13:00-13:29				KG Fr. Siebler	Schmerzgruppe
13:30-13:59					
14:00-14:29	Schmerzgruppe	psych. Verlaufsgespr.	Ergotherapie	Schmerzgruppe	
14:30-14:59		Fr. Olbrich			
15:00-15:29	Walking Gruppe	Entspannung	KG Fr. Siebler		
15:30-15:59					
16:00-16:29					
16:30-16:59					
KG - Einzel Bewegungsbad KGG - Geräte	Abteilung Physiotherapie im Neur Abteilung Physiotherapie im Neur Zentrale Physiotherapie(Chirurgie, Schmerzzentrum	ozentrum(1. Stock)			
Psy Einzel Schmerzgruppe	Tagesklinik Schmerzzentrum				ALLA VILLENIA CONTROL

#### Teufelskreis chronischer Schmerz



#### Teufelskreis durchbrechen



Geduld haben!

Das Gewebe kann nicht kaputt gehen!
Bewegung darf auch weh tun!
Man darf auch mal keine Lust haben!
Realistische Ziele setzen!
An sich glauben!













# Freude an Bewegung Verstärkte Teilnahme am Alltag mehr Freude an Hobbys, Familie, Arbeit und mit Freunden.











