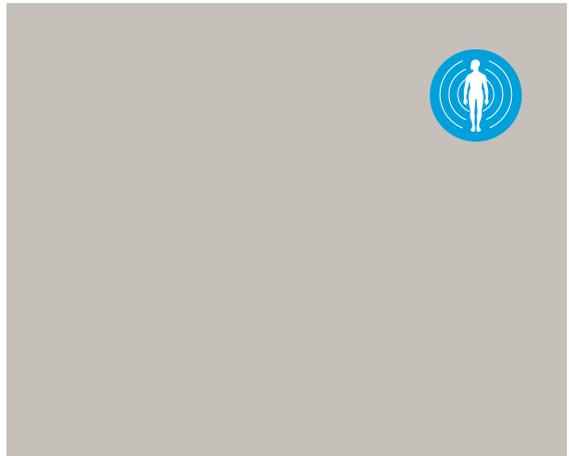


HIRSLANDEN PROFESSIONAL

MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE
AN DER KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Herzlich willkommen
- 4** Behandlungsoptionen im Überblick
- 5** Multimodale Schmerztherapie -
Interdisziplinäres Schmerzboard
- 6** Medikamentöse Schmerztherapie
- 7** Psychotherapeutische
Schmerztherapie
- 8** Physiotherapeutische/
Physikalische Schmerztherapie
- 11** Anästhesiologische Schmerz-
therapie
Pflege/Pain Nurse
- 13** Patientenedukation
- 14** Neurochirurgische Schmerztherapie
- 15** Sozialberatung

In allen Beiträgen sind sinngemäss immer
Personen beiderlei Geschlechts gemeint.

HERZLICH WILLKOMMEN

SEHR GEEHRTE KOLLEGIN, SEHR GEEHRTER KOLLEGE

Chronische Schmerzen sind Schmerzen, die länger als 3 Monate bestehen. Im Gegensatz zum akuten Schmerz, der dem Körper als Warn- und Schutzsignal dient, kann der chronische Schmerz zu einem eigenständigen Krankheitsbild werden. In der Schweiz alleine gibt es über eine Million Betroffene. Patienten mit chronischen Schmerzen sind in ihrem täglichen Lebensalltag stark eingeschränkt und bedürfen einer professionellen Behandlung durch einen Spezialisten für Schmerztherapie und eines multimodalen Angebots.

Es gibt zahlreiche verschiedene Ursachen für chronische Schmerzerkrankungen. Die häufigsten Formen sind:

- Rückenschmerzen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Kopfschmerzen (z.B. Migräne, Spannungskopfschmerzen)
- Neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen)
- Fibromyalgie (Weichteilbeschwerden)
- Degenerative Schmerzen (Arthrose, Osteoporose)
- Tumorschmerzen
- Phantomschmerzen (unter anderem nach Amputationen)
- Schmerzen, verursacht durch Spastik

In der Klinik Stephanshorn gibt es unter der Leitung von Frau Dr. med. Hoederath eine Schmerzprechstunde, in der ambulant Schmerz- und Spastikpatienten behandelt werden. Wichtig ist uns die enge Kooperation und Kommunikation mit den Hausärzten. Stationäre Patientinnen und Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen werden von unserem interdisziplinären Team betreut.



Dr. med. Petra Hoederath
Fachärztin für Neurochirurgie
SGSS Schmerzspezialistin

BEHANDLUNGSOPTIONEN IM ÜBERBLICK

Das Symptom Schmerz ist mit vielen Krankheitsbildern assoziiert und die Schmerzbehandlung Routine. Aber häufig gibt es für komplexe Fälle keine zufriedenstellende medizinische Lösung. Durch eine enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachrichtungen ist es uns möglich, Patienten mit ihren speziellen Beschwerden multiprofessionell zu beurteilen und entsprechend auch zu behandeln:

- Multimodale Schmerztherapie – Interdisziplinäres Schmerzboard
- Medikamentöse Schmerztherapie
- Psychotherapeutische Schmerztherapie
- Physiotherapeutische/ Physikalische Schmerztherapie
- Anästhesiologische Schmerztherapie Pflege/Pain Nurse
- Patientenedukation
- Neurochirurgische Schmerztherapie
- Sozialberatung



MULTIMODALE SCHMERZ- THERAPIE - INTERDISZIPLINÄRES SCHMERZBOARD

Bei der multimodalen Schmerztherapie handelt es sich um einen **interdisziplinären** und **interprofessionellen** Behandlungsansatz für ambulante und stationäre Schmerzpatienten. Das wöchentlich durchgeführte **Schmerzboard** bietet den Rahmen, komplexe Krankengeschichten vorzustellen. Durch die Anwesenheit verschiedener Spezialisten (Schmerztherapie, Neurochirurgie, Anästhesiologie, Neurologie,

Psychosomatik, Sozialarbeiter, Physiotherapie, Pain Nurse usw.) kann interdisziplinär das weitere Prozedere, respektive die am besten geeignete Therapie im Konsens festgelegt und in die Wege geleitet werden. Gerne können auch, nach Anmeldung durch die primär behandelnden Ärztinnen und Ärzte, ambulante und stationäre Patienten vorgestellt werden.

FALLVORSTELLUNG AM SCHMERZBOARD

Ort:

Hirslanden Klinik Stephanshorn,
Brauerstrasse 97, 9016 St.Gallen
8. OG, Tagungsraum Kronberg

Zeit:

Jeden Mittwoch von 12.30-13.30 Uhr

Anmeldeschluss:

Am Dienstag vor dem gewünschten
Schmerzboard-Termin

Anmeldeformular unter

[www.schmerztherapie-
stephanshorn.ch](http://www.schmerztherapie-stephanshorn.ch)

MEDIKAMENTÖSE SCHMERZTHERAPIE

Schmerzmedikamente sind in den meisten Fällen ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Man unterscheidet zwischen schwach, mittelstark und stark wirksamen Schmerzmedikamenten. Die Medikamente müssen **individuell und nach der Art des Schmerzes eingesetzt** werden. Hierbei gilt als Ziel, eine adäquate Schmerzreduktion mit möglichst wenigen Nebenwirkungen zu erreichen.

Neben diesen Analgetika können auch sogenannte Adjuvantien wie Antidepressiva, Neuroleptika und Antikonvulsiva eingesetzt werden. Besonders bei Nervenschmerzen sind sie Mittel der Wahl. Unterstützt wird die Therapie durch lokale Massnahmen wie Schmerzöle, Schmerzpflaster, Salben und anthroposophische Medikamente/Globuli.



PSYCHOTHERAPEUTISCHE SCHMERZTHERAPIE

Schmerz stellt eine hohe psychische Belastung für die Betroffenen dar. Das als stark unangenehm erlebte Gefühl führt fast zwangsläufig zu einer Beeinträchtigung und oft permanenten gedanklichen Beschäftigung mit dem Schmerz. Dies kann weitere psychische Reaktionen, besonders Angst vor dem Schmerz, Verlust der Lebensfreude und sogar Depressionen nach sich ziehen. Des Weiteren bewirken negative Gefühle oft eine innere Anspannung, die wiederum Schmerzen verstärken kann.

Um diesen Kreislauf aus Schmerz, Angst und Depression zu unterbrechen, ist eine Betreuung durch psychologisch geschulte Fachpersonen in der Schmerztherapie von grosser Bedeutung. Vor allem verhaltenstherapeutische Massnahmen wie kognitive Therapie, Aufmerksamkeitsablenkungen, Selbstfürsorge und Entspannungsübungen (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training) sind bewährte psychologisch-psychotherapeutische Methoden in der interdisziplinären Schmerzbehandlung.



PHYSIOTHERAPEUTISCHE/ PHYSIKALISCHE SCHMERZTHERAPIE

PHYSIOTHERAPIE

Die Physiotherapie der Klinik Stephanshorn beinhaltet ein vielfältiges Spektrum an Therapiemethoden. Neben allgemeiner Physiotherapie mit diversen aktiven und passiven Massnahmen bieten wir auch spezifische muskuloskelettale Behandlungen an wie beispielsweise Triggerpunkttherapie (manuell und Dry Needling), manuelle Gelenktechniken und Faszienbehandlung. Unterstützende Massnahmen können auch Laser, Stosswelle und Elektrotherapie (TENS) sein. Ebenso bieten wir Sportphysiotherapie an.

ELEKTROTHERAPIE (TENS)

Stromleitende Elektroden werden am erkrankten Körperteil angebracht. Durch eine individuelle Auswahl der Stromform werden die Muskeln entspannt oder aktiviert, Schmerzen gelindert und die Durchblutung wird gefördert. Auch die Reizschwelle der Nervenrezeptoren wird durch Stimulation unempfindlicher und es werden körpereigene Endorphine ausgeschüttet.

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

In unserem aktiven Bereich fördern wir Bewegung, korrigieren Ausweichmechanismen und Schonhaltungen.

Bei vielen chronischen Schmerzformen wirkt sich Bewegung positiv auf die Schmerzempfindung aus. Patienten werden durch die Physiotherapeuten für ein selbstständiges Training instruiert. Medizinische Trainingstherapie (MTT) kann auf Verordnung des Arztes 27 Mal genutzt werden. Für Selbstzahler steht ein 10er-Abo oder 3-Monats-Abo zur Auswahl.

OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG

Die Osteopathie «fragt nach», warum eine Krankheit ausgebrochen ist und was den Organismus bisher daran gehindert hat, Genesung zu erlangen. Häufig ist ein Mobilitätsverlust Ursache der Krankheit. Diese Einschränkung wird in der Osteopathie aufgespürt und behandelt. Ziel der Behandlung ist es, den betroffenen Bereichen wieder zu ihrer natürlichen Bewegung zu verhelfen und so dem Körper die Möglichkeit zu verschaffen, sich selbst zu heilen. Widerstände, die der Heilung im Weg stehen, werden gelöst.

CRANIOSACRAL THERAPIE

Die Craniosacral Therapie wirkt mit sanften manuellen Techniken insbesondere auf das Körpersystem zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) ein. Der Patient wird in Bezug auf das craniosacrale System untersucht und behandelt. Die möglichen Einflüsse aus anderen Körpersystemen, die mit diesem System in Verbindung stehen, werden ebenso in die Behandlung integriert. Ziel ist es, gespeicherte Disharmonien auf verschiedenen Körperebenen wieder ins Lot zu bringen.

KORE THERAPIE

K.O.R.E. als Abkürzung steht für Kinesthetic, Optimum, Recovery und Enhancement. Diese ganzheitliche Therapie kombiniert die Behandlungsansätze der westlichen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit kinesiologischen Muskeltestungen wird gezielt nach Schwachstellen im Körpersystem gesucht. Nach Ermittlung der funktionellen Schwächen werden diese manuell behandelt. Durch sanfte Release-Techniken werden die Bewegungs- und Kraftblockaden gelöst. Überraschend sind unmittelbare neurologische Veränderungen und Verbesserungen der Muskulatur, die bereits schon nach einer Behandlung spürbar sein können.

NARBENTHERAPIE NACH BOEGER

Die Boeger-Therapie beschäftigt sich mit Verklebungen im Faszien-System sowie der Narbenproblematik auf körperlicher und emotionaler Ebene. Operationsnarben oder entzündungsbedingte Verklebungen können Ursachen für Schmerzproblematiken, Bewegungseinschränkungen und Schonhaltungen sein.

TCM

In enger Zusammenarbeit mit niedergelassenen Therapeuten können Patienten unkompliziert zur Akupunktur und Tuina (manuelle Therapie in der chinesischen Medizin) zugewiesen werden.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Der Mensch in seiner Gesamtheit mit allen Organen, Drüsen und Strukturen wird am Fuss im verkleinerten Massstab abgebildet und gespiegelt. Durch gezielten Druck und Streichungen auf die betreffende Reflexzone am Fuss können somit die weiter entfernt liegenden Körperbereiche und Körperfunktionen erreicht und aktiviert werden. Die Fussreflexzonentherapie gilt als ganzheitliche «Ordnungs- und Regulationstherapie», die die Harmonie und Selbstregulation unter allen Körperfunktionen herstellt. Da heute viele Beschwerden auf Stress zurückzuführen sind, kann die Fussreflexzonentherapie für ein breites Spektrum an Befindensstörungen und gesundheitlichen Problemen von grossem Nutzen sein.



ANÄSTHESIOLOGISCHE SCHMERZTHERAPIE PFLEGE/PAIN NURSE

ANÄSTHESIOLOGIE

Fachärzte für Anästhesiologie sind nach Untersuchung des Allgemeinzustandes von Patienten vor Operationen und grösseren medizinischen Untersuchungen für die schmerzfreie Durchführung bei erhaltenen Organfunktionen verantwortlich. Sie beherrschen dazu im perioperativen Umfeld gemeinsam mit speziell ausgebildeten Pflegefachpersonen verschiedene Techniken:

- Allgemeinanästhesie, Vollnarkose
- Regionalanästhesie (Schmerzausschaltung in einer Körperregion am Rumpf, Armen oder Beinen) mit oder ohne Schmerzkatheter
- Kombinationen mehrerer Verfahren

Nach operativen Eingriffen behindern allzu starke Schmerzen den Heilungsprozess, da sie das Wohlbefinden stören und das Herz-Kreislaufsystem belasten. Schon während der Operation und nachher im Aufwachraum oder auf der Intensivstation werden durch das Anästhesieteam geeignete Massnahmen gegen die Entwicklung von Schmerzen getroffen:

- Verordnung der sogenannten Basis- und Bedarfs-Schmerzmedikamente
- Patientenkontrollierte intravenöse Schmerzbehandlung mit PCA-Pumpe
- Peridurale/epidurale Schmerzkatheter
- Periphere, regionale Schmerzkatheter

Anästhesieärzte sind auch Ansprechpartner in der chronischen Schmerztherapie. Sie führen Techniken der interventionellen Schmerztherapie durch, die bei chronischen Schmerzsyndromen (z. B. CRPS) und Tumorschmerzen helfen:

- Sympathikusblockaden an Kopf, Hals und Rumpf
- Intravenöse Sympathikusblockade mit Guanethidin
- Plexus-coeliacus-Blockade
- Paravertebralblockaden

AKUTER SCHMERZDIENST

Die Pflege stellt mit zusätzlich qualifizierten Pain Nurses eine weitere Säule in der Schmerztherapie dar, aufgeteilt im akuten und chronischen Schmerzdienst. Schwerpunkt im akuten Schmerzdienst ist überwiegend die postoperative Schmerztherapie, im Besonderen die Betreuung von Patienten mit Schmerzkathetern (Periduralkatheter/Interskalenärkatheter/Femoralkatheter/patientenkontrollierte intravenöse Analgesie PCA). Das Ziel ist eine schnelle, wirkungsvolle Schmerzlinderung.

CHRONISCHER SCHMERZDIENST

Schwerpunkt im chronischen Schmerzdienst ist die Betreuung von Patienten mit einem chronischen Schmerzsyndrom beziehungsweise der chronischen Schmerzkrankheit im stationären Bereich. Hier begleitet und betreut die Pain Nurse die mobile Schmerzvisite und nimmt am Schmerzboard teil. Die Pain Nurse arbeitet eng mit Frau Dr. Hoederath und interprofessionell mit allen beteiligten Berufsgruppen (Pflege, interdisziplinäres Ärzteteam, Physiotherapie, Psychosomatik, Sozialdienst) zusammen.

Zudem gehören auch die Betreuung und Begleitung der Patienten mit der Rückenmarkstimulation SCS sowie die Qutenza-Anwendung zum Aufgabenbereich der Pain Nurse.

Die Ziele der multimodalen Schmerztherapie sind langfristig die Linderung der Schmerzen und die Verbesserung der Lebensqualität.



PATIENTENEDUKATION

Da sich bei Patienten mit chronischen Schmerzen häufig der ganze Alltag um das Thema Schmerz dreht, steht in der Schmerztherapie auch die Anleitung zu mehr Lebensfreude im Mittelpunkt der Therapie. Die Edukation hilft, die Selbstkompetenz und die Selbstverantwortung der Patienten zu stärken. Dabei ist die aktive Mitarbeit der Patienten sehr wichtig. Lernen, mit dem Schmerz zu leben und den Schmerz dabei gut im Griff zu behalten, ist das Ziel und die Herausforderung für Patienten und Therapeuten! Der Kreislauf von gesteigerter Aufmerksamkeit gegenüber dem Schmerz und sozialem Rückzug kann nur mit einer Verhaltensänderung des Patienten erreicht werden. Mehr soziale, kulturelle und körperliche Aktivitäten, ohne sich zu überfordern und Steigerung der Entspannungsfähigkeit wirken sich bei allen chronisch kranken Patienten positiv aus. Das Leben genießen und positiv in die Zukunft schauen trotz chronischer Schmerzkrankung.

Ein Baustein in der multimodalen Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen beziehungsweise bei der chronischen Schmerzkrankheit ist die Edukation der Patienten. Die Edukation wird durch die Pain Nurse angeboten und durchgeführt. Die Edukation ist immer eingebettet im Konzept der multimodalen Schmerztherapie und findet individuell in Einzelgesprächen statt.

Die Edukation soll Folgendes für die Patienten zum Thema chronische Schmerzen ermöglichen und unterstützen:

- die Aktivierung von Ressourcen der Patienten
- das Durchbrechen der Fokussierung auf den Schmerz
- angepasste Gestaltung des Alltags
- angemessene Aktivitäten und Bewegung
- Entspannung und Stressabbau
- Rückkehr zu Lebensfreude und Genuss

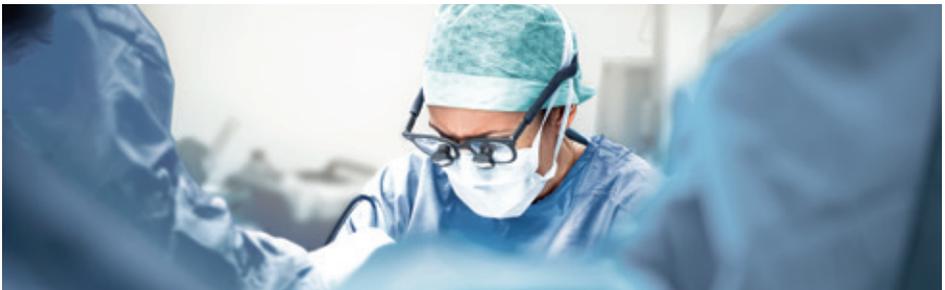
NEUROCHIRURGISCHE SCHMERZTHERAPIE

Das Zentrum für Neurochirurgie Hirslanden Ostschweiz bietet eine ausführliche Abklärung und das komplette operative Spektrum im Bereich der Wirbelsäule und des Rückenmarks sowie eine Vielzahl operativer schmerztherapeutischer Eingriffe an:

- **Wirbelsäulennahe Infiltrationen** zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken und Thermo- oder Kryorhizotomien der Facettengelenke, Infiltrationen des Iliosakralgelenks, Discographie mit optionalem intradiscalem Block.
- Die **Rückenmarksstimulation** (SCS, Spinal Cord Stimulation) wird mit allen derzeit verfügbaren Elektrodentypen mit individuell angepassten Stimulationsfrequenzen (Hochfrequenz, Burst Stimulation) durchgeführt.

- Die **occipitale Nervenstimulation** (ONS) wird zur Behandlung von diversen Kopfschmerzarten wie z.B. Cluster Headache, Migräne, Neuralgien eingesetzt.
- **Subcutane Stimulation** kann bei lokalen Nervenschmerzen implantiert werden.

Die Indikation für eine neurochirurgische Schmerztherapie und die Wahl des individuell für den Patienten geeigneten Verfahrens wird einer interdisziplinären Abklärung durch erfahrene Spezialisten gestellt. Unsere Pain Nurse ist für die Betreuung der Patienten mit implantierten Schrittmachersystemen zuständig. Hierzu gehören insbesondere auch das Follow-up mit Reprogrammierung und die Qualitätssicherung. Im Rahmen der Prävention der Chronifizierung können Patienten auch vor neurochirurgischen Eingriffen in der Schmerzsprechstunde gesehen werden.



SOZIALBERATUNG

Die Sozialberatung steht für die persönlichen Belange von stationären Patienten und dessen Familienangehörige zur Verfügung. Am Schmerzboard der Hirslanden Klinik Stephanshorn werden der Patient und sein Umfeld durch die Sozialberatung unterstützt. Im Fokus steht dabei die gemeinsame Erarbeitung tragfähiger Lösungen unter Berücksichtigung bestehender Vorstellungen und Möglichkeiten des Patienten. Auf Wunsch werden Finanzierungsfragen geklärt, die Einbindung benötigter externer Stellen wird organisiert und auch Familiengespräche werden geführt. Im Rahmen des Schmerzboards können sich folgende sozialberaterische Tätigkeiten ergeben:

- Klärung bei Anliegen bezüglich rechtlicher Fragen (z. B. arbeitsrechtliche Fragen) oder Sozialversicherungs- und Finanzierungsfragen
- Organisation externer Unterstützung wie Spitex, Pro Infirmis, Pro Senectute usw., verschiedene Hilfsmittel, Reha oder Kuren
- Vermittlung externer Beratungsstellen
- Kriseninterventionsgespräche
- Abgabe von Infomaterial (wenn möglich in der Muttersprache)
- Dolmetscher organisieren

Für eine wirkungsvolle Zusammenarbeit ist die Sozialberatung darum bemüht, betroffene Schmerzpatienten und ihre Angehörigen durch den gleichbleibenden Sozialberater zu begleiten.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 15 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

NOTFALLAUFNAHME 24H-365D
T +41 71 282 74 74

ZENTRUM FÜR NEUROCHIRURGIE HIRSLANDEN OSTSCHWEIZ SCHMERZTHERAPIE STEPHANSHORN

GESUNDHEITZENTRUM
BRAUERSTRASSE 95A
9016 ST. GALLEN
T +41 71 221 00 40
F +41 71 221 00 49
SCHMERZTHERAPIE.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH
WWW.SCHMERZTHERAPIE-STEPHANSHORN.CH

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
CH-9016 ST.GALLEN
T +41 71 282 71 11
F +41 71 282 75 30
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

