

Wegweiser Schmerz

Schmerzphysio-
therapie



Kompakt und auf den Punkt: Praxisnahe Unterstützung von Fachpersonen bei der Prävention chronischer Schmerzen. Informieren lohnt sich, damit ein anhaltender Schmerz richtig eingeschätzt und behandelt wird. Nutzen Sie unseren Wegweiser und handeln Sie rechtzeitig – damit der Schmerz nicht zum Dauerzustand wird.

Der Übergang von akutem zu chronischem Schmerz ist eine fließende Entwicklung. Ein anhaltender Schmerz führt zu Veränderungen im zentralen Nervensystem. Dadurch können die Beschwerden auch nach Abklingen ihres Auslösers bestehen bleiben. Der Schmerz kann seine Warnfunktion verlieren und sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickeln – dem chronischen Schmerz gemäss ICD-11. Daran sind biologische, psychische und soziale Einflüsse beteiligt.

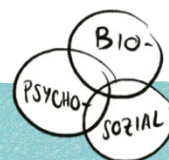
Zuhören ist das Zauberwort



Schmerz ist eine unangenehme Empfindung, die stets zu respektieren ist. Er beeinträchtigt den Alltag und verunsichert. Negative Denkmuster und psychosoziale Belastungen wirken schmerzverstärkend und unterstützen einen Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen.

Prävention beginnt mit Zeit, mit Zuhören und mit Ernstnehmen: Fachpersonen zeigen Interesse und erkennen die Komplexität der Beschwerden. Sie beziehen ihre Patient:innen aktiv ein und stärken deren Bewältigungsstrategien.

Biopsychosoziales Gesundheitsverständnis



Schmerzen gehören zum Leben - chronisches Leiden aber nicht.

Stabile körperliche, psychische und soziale Voraussetzungen tragen dazu bei, dass akute Schmerzen nicht in einen chronischen Zustand übergehen. Für einen gesunden Umgang mit Schmerz und ein wirkungsvolles Schmerzmanagement ist es wichtig, diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen.

Geben Sie die Richtung vor: Verstehen, vernetzen, vorbeugen



Wird Schmerz nicht adäquat behandelt, kann er zum Dauerzustand werden. Handeln Sie frühzeitig, spätestens nach einem Monat anhaltender Schmerzen: Fragen Sie neben körperlichen immer auch nach psychosozialen Belastungen und beziehen Sie die Schmerz betroffenen in Ihre Entscheidungen mit ein.



Orientierung bieten die Informationen auf der Rückseite und wegweiserschmerz.ch

Schmerzphysiotherapie – eine wichtige Komponente in der Schmerzversorgung

Spezielle Schmerzphysiotherapie ist eine Kerndisziplin für die Behandlung von (chronischen) Schmerzen. Sie sollte spätestens ab dem subakuten Stadium hinzugezogen werden. Auch hier steht der biopsychosoziale Ansatz im Zentrum. Aktuelles Wissen und interdisziplinäre Koordination sind Grundvoraussetzungen.

Aktuelles Wissen als Voraussetzung

Aktuelles Wissen über die Schmerzphysiologie, -mechanismen und -therapie ist Grundlage einer zielgerichteten Behandlung. Die ICD-11 unterscheidet primäre und sekundäre Schmerzen; mechanistisch können diese als nozizeptiv, neuropathisch und noziplastisch eingeordnet werden. Es gibt laufend neue Erkenntnisse, daher ist eine kontinuierliche, wissenschaftlich fundierte Weiterbildung fundamental für Schmerzphysiotherapeut:innen.

Biopsychosoziale Faktoren und interdisziplinäre Versorgung

Die systematische biopsychosoziale Anamnese und Befunde identifizieren Risikofaktoren für Chronifizierung, aufrechterhaltende Faktoren sowie Schutzfaktoren und Ressourcen.

Auf dieser Grundlage sollte eine frühzeitige interdisziplinäre Zusammenarbeit erfolgen, insbesondere mit (Haus-)Ärzt:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Sozialberater:innen, Ergotherapeut:innen, Pfleger:innen und weiteren relevanten Fachpersonen. Eine Überweisung in ein Schmerzzentrum ist bei unzureichendem Management wichtig.

Im Zentrum stehen stets Patient:innen mit ihren individuellen Erwartungen, Bedürfnissen und Zielen.

Edukation als Therapiegrundlage

Edukation stellt einen zentralen Bestandteil der Schmerzphysiotherapie dar. Dabei wird gemeinsam mit der betroffenen Person ein individuelles Krankheitsmodell erarbeitet. Dieses beruht auf Erkenntnissen der Schmerzphysiologie und -psychologie und knüpft an das Wissen der Patient:innen an, denn sie leben täglich mit ihren Schmerzen und sind daher Expert:innen auf diesem Gebiet.

Do's für Schmerzphysiotherapeut:innen

- ✓ interdisziplinäre und koordinierte Versorgung
- ✓ biopsychosoziale, strukturierte Gesprächsführung und gezielte klinische Befundung
- ✓ differenzialdiagnostisches Clinical Reasoning
- ✓ gemeinsames Krankheitsverständnis mit Patient:innen erarbeiten
- ✓ gemeinsame Ziele mit Patient:innen festlegen
- ✓ Aktivität fördern
- ✓ schmerzspezifische Techniken einsetzen
- ✓ Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz stärken (Coach:in statt Heiler:in)

Therapieinhalte

Schmerzphysiotherapie ist so vielfältig wie die Schmerzursachen und Patient:innen. Mögliche Therapieinhalte können sowohl graduierte Bewegungsansätze (Graded Activity, Graded Exposure, Graded Balance) als auch Expositionsverfahren (exposure in vivo) beinhalten. Schmerzphysiotherapie kann angepasste Trainingstherapie, physikalische Massnahmen, verhaltenstherapeutische Ansätze, Biofeedback, körpertherapeutische Massnahmen und achtsamkeitsbasierte Verfahren umfassen.