

**Endbericht**

**Multimodale Schmerztherapie**

**Entwicklung und Implementierung  
eines interdisziplinär geführten  
Gruppenprogramms mit den  
Bausteinen Entspannungstherapie  
und Edukation bei  
chronischen Schmerzpatienten**

**Qualitätsförderungsprogramm 2013  
des Tiroler Gesundheitsfonds**

## Inhaltsverzeichnis

1. Projektbezeichnung.....	3
2. Antragsteller.....	3
3. Ansprechpersonen.....	3
4. Bewilligungen.....	3
5. Bedarf .....	4
6. Ergebnisse .....	5

## **1. Projektbezeichnung**

Entwicklung und Implementierung eines interdisziplinär (Anästhesie/Psychologie/Psychotherapie) geführten Gruppenprogramms mit den Bausteinen „Entspannungstherapie“ und „Edukation“ für chronische Schmerzpatienten im Rahmen einer Multimodalen Schmerztherapie

## **2. Antragsteller**

Landeskrankenhaus Hall  
Milser Straße 10  
6060 Hall i. T.

## **3. Ansprechpersonen**

OA Dr. Matthias Kopfsguter  
Milser Straße 10  
6060 Hall in Tirol  
Tel.: 050504-36600  
E-Mail: matthias.kopfsguter@tilak.at

## **4. Bewilligungen**

Für die Umsetzung des Projektes wurden folgende Bewilligungen eingeholt bzw. erteilt:

- Einverständniserklärung des QSK des LKH Hall vom 08.04.2013
- Stellungnahme der kollegialen Führung des LKH Hall vom 27.03.2013
- TGF – Gesundheitsplattform vom 11.12.2013

## 5. Bedarf

Derzeit werden chronische Schmerzpatienten der anästhesiologischen Schmerzambulanz sowie der Rheumaambulanz bzw. der Ambulanz der Physikalischen Medizin zugewiesen. Im Sinne einer interdisziplinären Zusammenarbeit werden verschiedene Patienten in regelmäßigen Besprechungen der Fachgruppen Anästhesie, Physikalische Medizin, Neurologie, Rheumatologie und Psychologie besprochen und Therapiekonzepte erarbeitet und umgesetzt. Der Inhalt der Bausteine „Entspannungstechniken“ und „Edukation“ (siehe Definition unten) werden derzeit wie folgt vermittelt:

1. Aufgrund der großen Nachfrage an Entspannungstechniken/Psychologischer Schmerztherapie werden seit Herbst 2012 „Entspannungsgruppen“ in Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Dienst angeboten: Patienten werden nach Indikationsstellung durch den Schmerztherapeuten dem Psychologischen Dienst zugewiesen. Nach einem Erstgespräch werden die Patienten der Entspannungstherapiegruppe zugeteilt, bei Bedarf werden psychotherapeutische Einzelsitzungen angeboten.
2. Bestimmte Entspannungstechniken (Selbsthypnose) werden auch im Rahmen der ambulanten Kontrolle bei einzelnen Patienten gelehrt.
3. Die Edukation und Vermittlung schmerzrelevanter Informationen geschieht im Rahmen der ambulanten Behandlung des Patienten.

Ein Gruppentherapieprogramm wird erstens aufgrund des großen Zeitaufwandes und der Patientenanzahl notwendig, zweitens ist die frühzeitige Implementierung eines multimodalen Therapiekonzeptes effektiv (Reduktion von Krankenständen, Abnahme der Schmerzintensität, Kosten).

(Marnitz et al., 2008, Schmerz 22:415-423; Bendix AF et al., 1997, ScandJ Rehabil med 29:81-89; Guzman et al., 2002, Cochrane database of Systematic Reviews 2002, Issue 1; Schonstein, 2004, Cochrane database of systematic reviews 2004, issue 4)

## 6. Ergebnisse

Insbesondere konnten im Rahmen des Projektes folgende Ziele umgesetzt werden:

- Implementierung eines einheitlichen Assessment im Sinne eines Algorithmus mit Evaluation des Therapieerfolges
- Erarbeitung von Indikatoren für die Zuweisungen zum Gruppentherapieprogramm bzw. den Beginn einer multimodalen Schmerztherapie
- Erstellung eines Gruppentherapieprogramms nach folgendem Aufbau resp. Inhalten:
  - Zyklus von 8-10 Therapiesitzungen unter der Leitung eines Psychotherapeuten und eines Schmerztherapeuten.  
Eine Sitzung setzt sich zusammen aus einem Informations-/Edukationsblock und einem Entspannungsblock
    - Informations-/Edukationsblock:  
u.a. Informationen zur Anatomie, Physiologie, Schmerzverarbeitung, biopsychosoziale Zusammenhänge, somatoforme Störungen, evtl. mit Übungen, Psychotherapieformen, Schmerztagebuch
    - Entspannungsblock:  
u.a. Fantasiereisen, Autogenes Training, PMR, Selbsthypnose, Atemtechniken, Visualisierung

## Inhalt



*In den 10 Terminen sollen die Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, neben grundlegenden Informationen über das Thema Schmerz, auch Bewältigungsmöglichkeiten und Strategien zu erlernen, welche den Umgang mit den eigenen Schmerzen erleichtern sollen.*

*Ziel ist es, für sich selber die geeignetsten Methoden zur Schmerzbewältigung zu finden.*



## Schmerzbewältigung

Informationen zum Thema Schmerz  
Entspannungsübungen  
Schmerzbewältigung  
Physiotherapie

OA DR. MATTHIAS KOPFSGUTER

MAG. JULIA LANBACH

Schmerzambulanz  
Psychologischer Dienst  
Physiotherapie

A-6060 Hall in Tirol - Milser Straße 10

Kontakt und Anmeldung:

Schmerzambulanz LKH Hall  
Telefon: +43 50 504-366 01

Montag und Donnerstag

8.00 - 11.00 Uhr

Dienstag

13.00 - 15.00 Uhr



*„Nur in einem ruhigen Teich  
spiegelt sich das Licht  
der Sterne.“*

(Chinesisches Sprichwort)

## Das Angebot



### Informationen zum Thema Schmerz

*Schmerz ist das, was der Mensch empfindet, und nicht, was das Röntgenbild sagt.*

#### Inhalte:

Chronifizierung, Anatomie und Schmerzverarbeitung, biopsychosoziale Zusammenhänge, somatoforme Störungen, Medikamente in der Schmerztherapie

### Entspannungsübungen

Progressive Muskelentspannung, Fantasieresen, Autogenes Training, Selbsthypnose, Atemtechniken, Visualisierung

### Schmerzbewältigung

Aktivierung eigener Ressourcen, Stressverarbeitung, Werkzeugkoffer - Schmerz

### Folgen von Schmerzen

- Schonung
- Fehlhaltung
- Inaktivität, Ermüdung
- Depression, Angst, sozialer Rückzug

### Möglichkeiten der Therapie

- Schmerztherapie
- Physiotherapie
- Entspannungstechniken
- Psychotherapie
- Schmerzbewältigungstraining

### Landeskrankenhaus Hall

Seit Oktober 2001 verfügt das LKH Hall über eine **Schmerzambulanz**, unter der Führung der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin.

Im Sinne eines multimodalen Behandlungskonzeptes werden akute und chronische Schmerzsyndrome in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachabteilungen des Hauses therapiert.

Das hier vorliegende Gruppenangebot wird in Zusammenarbeit mit der **Schmerzambulanz**, dem **Psychologischen Dienst** der **Physiotherapie** und der **Ergotherapie** angeboten.

## Informationen zur Gruppe

Ziel ist es, einen Weg im Umgang mit chronischen Schmerzen zu finden.

Der Kurs findet in 10 Terminen jeweils am **Mittwoch von ca. 14.30 - 17.30 Uhr** statt.

## Termine: laufend

(Die genauen Termine werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Weitere detailliertere Informationen über die Inhalte erhalten Sie beim Vorgespräch)

## Teilnahmevoraussetzungen

Schmerztherapeutische Abklärung in der Schmerzambulanz bei OA Dr. Matthias Kopfsguter und ein psychologisches Erstgespräch bei Mag. Julia Lanbach.

## Anmeldung

Schmerzambulanz LKH Hall  
Telefon: **+43 50 504-366 01**

**Montag und Donnerstag:** 8.00 - 11.00 Uhr  
**Dienstag:** 13.00 - 15.00 Uhr

#### Ort:

Landeskrankenhaus Hall  
(Treffpunkt für den 1. Termin bei der Anmeldung)