

Patienten können wieder mehr körperliche Bewegungsfreiheit im täglichen Leben erlangen

Mit der Komplextherapie wird durch die Kombination verschiedener Therapiemethoden eine individuelle Behandlung angeboten



Univ.-Prof. Dr. med. Anke Steinmetz ist Leiterin der Abteilung Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie. Foto: UMG

Schmerzen sind Hinweise auf schädliche oder gefährliche Einflüsse. Natürlich werden sie als unangenehme Sinneserlebnisse wahrgenommen. Doch sie sind mit ihrer Warnfunktion erforderlich. Schmerzen sind in aller Regel mit potenziellen Gewebsschädigungen verbunden. Betroffene sollten auf diese Signale reagieren, um langfristige gesundheitliche Probleme abzuwenden.

Schmerzen im Bewegungssystem beispielsweise sind Hinweise auf Funktionsstörungen der Muskeln und Gelenke oder auf knöcherne Abnutzungen. Damit diese Schmerzen nicht chronisch werden, empfiehlt Prof. Anke Steinmetz rechtzeitig einen Spezialisten aufzusuchen. Steinmetz leitet die Abteilung für Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie an der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Wiederherstellungschirurgie und Rehabilitative Medizin.

Mit den aktuell angewandten Therapien sollen bei Patienten weiter fortschreitende Erkrankungen gelindert bzw. verhindert werden. Bei der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin stehen die nicht-operativen Behandlungen im Vordergrund, betont die Inhaberin der Kurt-Alphons-Jochheim-Professur, die von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung gestiftet wurde.

Neben den Schädigungen durch zahlreiche Risikofaktoren (siehe Kasten) kommt der natürliche Verschleiß mit zunehmendem Alter hinzu. Bei zahlreichen Menschen haben sich Schmerzen bereits chronifiziert, wie die Behandlungszahlen der Abteilung beweisen, ergänzt Oberärztin Dr. Susanne Westphal. Viele Patienten leben seit zehn oder mehr Jahren mit ihren Schmerzen, ehe sie den Weg zum Spezialisten finden, berichtet sie.

START DER KOMPLEXTHERAPIE AB 2023

Hier setzt das Behandlungsangebot der multimodalen Komplextherapie an und ergänzt das bereits bestehende Angebot der stationären Multimodalen Schmerz-



Prof. Anke Steinmetz unterweist eine Patientin an einem Krafttrainingsgerät während der medizinischen Trainingstherapie. Foto: UMG

therapie der Abteilung, erklärt Prof. Anke Steinmetz. Bei der Komplextherapie werden die Patienten ebenfalls stationär etwa zwei Wochen lang behandelt. Während der Behandlung werden interdisziplinär verschiedene Therapiemethoden kombiniert.

Komplexe Funktionsstörungen von Muskulatur und Gelenken werden manualmedizinisch untersucht und mit den weiteren körperlichen Befunden (z.B. Gelenkveränderungen), den Beschwerden der Patienten sowie ihrer psychischen Situation analysiert, um die individuellen Behandlungsschwerpunkte festzulegen. So können beispielsweise ungünstige Lebensumstände beim Betroffenen aufgedeckt werden, die für die Beeinträchtigungen mitverantwortlich sind.

Funktionsstörungen des Bewegungssystems entstehen häufig durch Fehl- und Überlastungen und führen zu Verspannungen und Triggerpunkten der Muskulatur. Diese sind kleine Knötchen oder verspannte kleine Muskelstränge, welche manualmedizinisch aber auch reflextherapeutisch mit akupunkturähnlichen Techniken behandelt werden können.

Unter Umständen kann auch eine präzise Injektion per Spritze gezielt Entzündungen hemmen und die Schmerzen reduzieren.

„Wir zeigen den Patienten, wie sie selbst wieder im Alltag aktiv werden können.“

Univ.-Prof. Dr. med. Anke Steinmetz

Aber die Spritze heilt nicht, betont Prof. Steinmetz, sondern ermöglicht in dieser Situation weiterführende, aktive Therapien. Da die Schmerzen gelindert werden, verfüge der Patient wieder über mehr Bewegungsfreiheit.

Als weiteren wichtigen Punkt benennt Prof. Steinmetz das Gespräch des Patienten mit einem Psychologen: „Der psychosoziale Ansatz, den wir innerhalb der Komplextherapie verfolgen, sollte von den Betroffenen nicht unterschätzt werden.“

Ein Grund: Zahlreiche Menschen können in hektischen Zeiten ihren Alltag nicht mehr optimal organisieren und sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Im persönlichen Gespräch werden verschiedene Lebensphasen und Bereiche beleuchtet, um den Patienten mit neuer sozialer Kompetenz auszustatten. Damit soll er selbst wieder in die Lage versetzt werden, auf die täglichen Herausforderungen Antworten zu finden,

die ihm guttun. So kann er seine Lebensqualität selbst wieder steigern.

Daher gehören auch Psychologen zum interdisziplinären Team der Abteilung Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie. Sie sind für solche Gespräche zuständig und können sich ganz auf die seelischen Beschwerden der Patienten konzentrieren.

ABLAUF DER KOMPLEXTHERAPIE

Zu Beginn der stationären Komplextherapie erfolgt die Diagnostik. Dazu werden die relevanten Schmerzmerkmale des Patienten erfasst, die vorliegenden Befunde gesichtet sowie eine manualmedizinische Untersuchung durchgeführt. Gespräche mit einer Psychologin und weiteren Fachkollegen können sich anschließen. Ähnlich zur Multimodalen Schmerztherapie die interdisziplinäre Zusammenarbeit über verschiedene

Fachgruppen hinweg extrem wichtig, betont Prof. Steinmetz. Die multimodale Komplextherapie erfordert daher auch die Zusammenarbeit mit den wirbelsäulenchirurgischen Kollegen der Orthopädie und Neurochirurgie.

„Es kann durchaus auch einmal passieren, dass mit den von uns empfohlenen Therapien eine vorübergehende Schmerzsteigerung ausgelöst wird“, nennt Prof. Steinmetz ein Phänomen, das zum Start der Therapie auftreten kann: „Diese Steigerung ist meistens dadurch bedingt, dass der Körper einige Zeit braucht, um neue Reize zu verarbeiten.“ Aus diesem Grund ist die ständige Therapiekontrolle und entsprechende Anpassung bei Bedarf von enormer Bedeutung.

Der Patient erlernt im Lauf der Komplextherapie verschiedene Techniken, um nach seinem Aufenthalt ein Leben mit eigenen Maßnahmen und Übungen zu führen, die seine Lebensqualität wieder steigen lassen. Prof. Steinmetz bezeichnet die Komplextherapie gern als einen 100 Meter Lauf: „Die ersten zehn Meter gehen wir gemeinsam mit dem Patienten. Für die restlichen 90 Meter ist er allein verantwortlich. Dafür bekommt er bei uns die Voraussetzungen, um wieder selbst aktiver zu werden in seinem ganz persönlichen Alltag“, so die Stiftungsprofessorin.

Der Rückenschmerz

Ursachen für Rückenschmerzen sind in erster Linie Bewegungsmangel, Übergewicht und ständige Fehlhaltungen am Arbeitsplatz. Auch eine regelmäßige Überlastung schädigt den Rücken. Stress und Ängste im persönlichen Alltag führen oft zu weiteren muskulären Verspannungen.

Fachleute unterscheiden zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen. Bei akuten Rückenschmerzen kann der Schmerz bis zu sechs Wochen anhalten. Wenn ein Betroffener über ständige Rückenschmerzen klagt, die länger als zwölf Wochen andauern, wird von chronischen Schmerzen gesprochen.

Akute Rückenschmerzen lösen sich häufig innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen. Länger anhaltende akute Rückenschmerzen können auf komplexe Funktionsstörungen oder gar eine tiefer liegende Entzündung hinweisen. Chronische Rückenschmerzen hingegen können sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild entwickeln. Bei chronischen Schmerzen entwickelt sich das sogenannte Schmerzgedächtnis, wobei der Schmerz dann unabhängig vom ursprünglichen Auslöser weiterbesteht.

Chronische Schmerzen können sich negativ auf die Psyche des Betroffenen auswirken und z.B. zu Depressionen führen, so dass häufig eine begleitende psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist.

Physikalische und Rehabilitative Medizin

Bei der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin werden konservative, manuelle und naturheilkundliche Behandlungsmethoden gebündelt und als Therapieverfahren eingesetzt. Die Spezialisten arbeiten u.a. mit Wärme (Packungen), elektrischen Reizen (Strom und Ultraschall), Hydrotherapie (Bäder), Licht oder Kälte (Eispackungen) und Physiotherapie.

Bewegungen und Sport sind häufig die Schlüssel zum Erfolg. Wichtig für die Patienten sind darüber hinaus Hinweise, wie sie ihren persönlichen Alltagsgesundheitsbewusst gestalten können, etwa durch gesunde Ernährung.

Werden Erkrankungen oder komplexe muskuläre Funktionsstörungen des Bewegungssystems frühzeitig konservativ behandelt, kann häufig eine Verschlechterung oder auch eine Operation vermieden werden.

Im ambulanten Rehazentrum werden Patienten der Berufsgenossenschaften postoperativ behandelt, um sie schnellstmöglich wieder auf die Beine zu bringen. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Musikmedizin und die Versorgung von Post COVID Patienten.

Forschung an der Universitätsmedizin Greifswald

Die Physikalische und Rehabilitative Medizin führt Studien zu komplexen Funktionsstörungen des Bewegungssystems, insbesondere bei Musikerinnen und Musikern, durch. Aktuell ist eine Studie zu Haltungproblemen bei professionellen Chorsängern in Vorbereitung. Eine Studie zur Aerosolproduktion bei Blasinstrumentalisten konnte dieses Jahr erfolgreich abgeschlossen werden. Darüber hinaus nimmt die Post CO-

VID Forschung derzeit einen großen Schwerpunkt der Forschungsarbeit ein. Seit Herbst dieses Jahres läuft eine Studie zu Gesangsbasierter Atemtherapie bei Post COVID Patienten mit Atembeschwerden. Darüber hinaus wird ab 2023 das interdisziplinäre Forschungsprojekt der UMG zu Post COVID unter Leitung der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin von der Landesregierung gefördert.

VIER ZENTRALE AUFGABEN

Die UMG hat vier zentrale Aufgaben: Wissenschaftliche Forschung zu betreiben, den medizinischen Nachwuchs bestmöglich aus- und weiterzubilden, die Patientinnen und Patienten optimal zu versorgen sowie maßgeblich zur medizinischen Versorgung der Menschen in der Region beizutragen. Herausforderungen der bevölkerungsbezogenen Gesundheit

gehören wie die Molekulare Medizin zu den Forschungsschwerpunkten. Sie ermöglichen individuelle, auf die einzelne Person zugeschnittene Behandlungsmethoden.

Allgemein anerkannt sind u.a. die Arbeiten zur Infektionsforschung, zur frühzeitigen Erkennung und erfolgreichen Behandlung von Sepsis, zur Krebsforschung und zur Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kontakt



Universitätsmedizin Greifswald - Körperschaft des öffentlichen Rechts - Abteilung für Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie Klinik und Poliklinik für Unfall-, Wiederherstellungschirurgie und Rehabilitative Medizin
Tel.: 03834/86-7087, E-Mail: prm@med.uni-greifswald.de
Web: www.medizin.uni-greifswald.de/physmed/