

Oberärztin Dr. Stefani Adler



Oberärztin Dr. Susanne Westphal





Oberarzt Dr. Robert Fleischmann



Aktive Entspannung und Vorbeugung sind gegen chronische Schmerzen oft hilfreicher

An der UMG arbeiten drei Kliniken eng zusammen, um Schmerz-Patienten so umfassend und individuell wie möglich zu helfen

Die 38-jährige Petra S. stellt sich wegen Migräne und Spannungskopfschmerzen in der Kopfschmerzambulanz der Unimedizin Greifswald vor. Migräneanfälle kennt sie schon seit ihrer Jugend. Aber jetzt hat sie täglich Kopfschmerzen. Um ihr tägliches berufliches Aufgabenpensum zu schaffen und die Familie mit zwei Kindern zu versorgen, nimmt sie häufig Medikamente ein. Sie setzt sich selbst unter Druck und möchte alles perfekt machen.

Petra S. erfährt in der Sprechstunde für Migräne und Kopfschmerz-Syndrome, dass Kopfschmerzen auch durch zu viele Medikamente verursacht werden können. Die Sprechstunde wird von der Klinik und Poliklinik für Neurologie angeboten. Das Ziel sei, stärker vorzubeugen, erklärt Dr. Robert Fleischmann, und so den Bedarf an Medikamenten zu reduzieren. Fleischmann ist zertifizierter Kopf- und Gesichtsschmerzexperte. Die Neurologie ist eine der drei Kliniken der Universitätsmedizin, die bei der nichtoperativen Bekämpfung von

Davon profitiert Petra S., denn Kopfschmerzen sind nicht ihr einziges Problem. Durch muskuläre Verspannungen, Fehlbelastungen und Schmerzverarbeiungünstige tungsstrategien kam es auch zu Problemen im Schulter- und Nackenbereich, die in den linken Arm

Schmerzen eng zusammenarbeiten.

ausstrahlen, und zu Beschwerden zu achten. Im Gegensatz zum akuin der Brustwirbelsäule. Die Patientin Petra S. wird daher auch in der Schmerzambulanz der Klinik für

Anästhesiologie vorgestellt. In der Abteilung für Interdisziplinäre Schmerztherapie werden Schmerzen jeder Art behandelt. "Der Schwerpunkt unserer Arbeit ist die interdisziplinäre Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen", erklärt Dr. Stefani Adler: "Wir behandeln auch Betroffene mit akuten Schmerzen, beispielsweise bei Gürtelrose und Tumorschmer-

BEWEGUNG: ZENTRALE ROLLE

Schmerzambulanz der Anästhesiologie rund 1600 Patienten wegen Schmerzen behandelt. Hinzu kommen weitere rund 1700 Patienten im Jahr, die auf den Stationen der UMG betreut werden. In der zur Abteilung gehörenden Tagesklinik für Schmerztherapie wird seit zwölf Jahren ein multimodales Therapieprogramm für chronische Schmerzpatienten angeboten. Petra S. wird ein vierwöchiges Programm in dieser Tagesklinik empfohlen.

"Wir appellieren immer an unsere Patienten, selbst ein Stück gegen ihre Schmerzen aktiv zu werden", unterstreicht Dr. Stefani Adler: "Oft spielt Bewegung dabei eine zentrale Rolle. Manche Patienten müssen aber auch lernen, auf ihre Grenzen

ten Schmerz hat der chronische Schmerz seine Warnfunktion mittlerweile verloren, erläutert sie: "Ein Ziel der Schmerztherapie wäre, nicht nur den 'Endzustand' unserer Patienten zu therapieren. Vielmehr sollten wir vermehrt verhindern, dass Schmerzen chronisch wer-

Bei Petra S. wird deutlich, dass es sich um ein komplexeres Geschehen handelt. Die Patientin steht durch die hohe Belastung unter Daueranspannung und neigt zum Durchhalten. Sie hat sich das bereits als Kind antrainiert: Als ältestes von vier Kindern übernahm sie Jährlich werden alleine in der früh Verantwortung für die Geschwister. Die Eltern waren berufsbedingt häufig unterwegs.

In der Tagesklinik muss Petra S. daher lernen, Pausen einzulegen, sich zu entspannen und einen für sie günstigeren Arbeitsrhythmus anzunehmen. "Die Patientin wird auf den Weg gebracht, mehr Selbstfürsorge zu betreiben", sagt Dr. Adler: "Wirnennen das Hilfe zur Selbsthilfe. Im Laufe des Tages muss auf die eigene Körperwahrnehmung und die Körperhaltung geachtet wer-

Petra S. hält sich gern an der frischen Luft auf, deshalb gefällt ihr Nordic Walking gut. Sie besorgt sich umgehend die benötigten Laufstöcke. Die Bewegungsübungen und Tai-Chi-Übungen beginnen zu wirken: Während der vier Wochen in der Tagesklinik lassen die Schmerzen im oberen Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich nach.

Ihr Problem: Sie muss in ihrem Beruf viel sitzen. Ständig am Schreibtisch, eine falsche Haltung und kaum Bewegung führen zu Kraftverlust und geringerer Beweglichkeit. "Das viele Sitzen am Arbeitsplatz ist das neue Rauchen", nennt das Oberärztin Dr. Susanne Westphal von der Abteilung Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie. Die Abteilung gehört zur Unfallchirurgie, der dritten an der konservati-Klinik der Greifswalder Unimedi-

PERSÖNLICHE STRATEGIEN

Dr. Westphal und ihre Kollegen werden vor allem hinzugezogen, um sich vorhandene Störungen des Bewegungsapparates intensiver anzusehen. "Wir untersuchen sie meist rund 45 Minuten, dann können wir Haltungs- und Funktionsstörungen erkennen", so Dr. Westphal.

Für Patienten, die einen langen Anfahrtsweg haben oder die körperlich sehr eingeschränkt sind, besteht die Möglichkeit der stationären multimodalen Schmerztherapie in der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation.

Mit Petra S. wird während des multimodalen Programms ein weiteres Gespräch zu den vielen Medikamenten geführt, die sie einnimmt. Gerade die Mittel gegen akute Schmerzen können jetzt verringert werden, weil die Patientin von den Entspannungsübungen profitiert.

"Wichtig ist, dass die erlernten Strategien auch nach der tagesklinischen Behandlung fortgesetzt werden", betont Dr. Stefani Adler: "Nur so können wir verhindern, dass es auch in Zukunft nicht wieder zu diesen starken Schmerzen kommt."

Petra S. ist nach den vier Wochen ven Schmerztherapie beteiligten in der Tagesklinik zuversichtlich, dass sie zweimal wöchentlich das Nordic Walking mit einer Freundin weiterführen wird. Die täglichen zehn Minuten für die empfohlenen Tai-Chi-Übungen übernimmt sie in ihre persönlichen Morgenrituale vor der Arbeit.

Und tatsächlich: Bei einer ambulanten Wiedervorstellung nach sechs Monaten berichtet sie, dass es ihr gut geht und sie längst nicht mehr so angespannt ist. Natürlich gebe es immer wieder Situationen, in denen Schmerzen auftreten. Diese könne sie jetzt aber besser einschätzen und stärker auf Signale ihres Körpers achten. Auch die Medikamente gegen die Migräne wirken nun wieder besser, und müssen nur noch selten eigenommen werden.

Forschung an der UMG

Die Universitätsmedizin bietet Patienten mit bisher nicht oder schwer behandelbaren Schmerzerkrankungen neueste Therapiemöglichkeiten in Studien an. In der Studie "CHERUB01" kann Patienten mit so genannten Cluster-Kopfschmerzen über die Kopfschmerzambulanz der Neurologie erstmals eine spezifische Antikörperbehandlung angeboten werden. Bisher gibt es keine gezielte Therapie. Dies trifft auch auf das "complex regional pain syndrome" zu, das nach Verletzungen entstehen kann. Die Klinik für Neurologie leitet hierzu eine Studie zur Entwicklung einer neuartigen Schmerztherapie in Kooperation mit den Kliniken für Anästhesie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin, und Unfall-, Wiederherstellungschirurgie. Die Effekte von Psychotherapie auf Unterbauchschmerzen und Kopfschmerzen werden von den beteiligten Kliniken ebenfalls intensiv untersucht.

VIER ZENTRALE AUFGABEN

Die Universitätsmedizin Greifswald 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 der UMG. 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, zur Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie psychischer und neurologischer Erkrankungen.

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zu den bisherigen Veröffentlichungen zu Krankheitsbildern und den Angeboten der Unimedizin Greifswald



Zertifizierung des QM **Akutschmerz**

Das "QM Akutschmerz" der Unimedizin wird bereits seit 2009 vom TÜV Rheinland zertifiziert. Dazu müssen alle operativ arbeitenden Kliniken regelmäßig die Schmerzen der Patienten erfragen und feste Verfahren nachweisen, wie sie auf ihren Stationen den Patienten mit Schmerzen umgehend helfen.

Patienten werden regelmäßig nach ihrer Zufriedenheit mit dem Qualitätsmanagement zum Akutschmerz befragt. Die Zufriedenheit entsprach in der letzten Befragung 2022 der Schulnote 1,6. Die Patienten bestätigen, dass sie bei Schmerzen in über 80 Prozent der Fälle in rund fünf Minuten ein Schmerzmittel erhalten haben.

Mit Tai-Chi gegen chronische Schmerzen

chronischen Schmerzen leiden, ihre Lebensqualität verbessern. Davon ist Oberärztin Dr. Stefani Adler überzeugt. Die Leiterin der Abteilung für interdisziplinäre Schmerztherapie empfiehlt ihren Patienten, täglich zehn Minuten Übungen auszuführen.

Tai-Chi ist auch unter dem Namen Schattenboxen bekannt und wurde einst in China als Kampfkunst entwickelt. Aufgrund der sanften Anstrengungen bei der Ausführung ist Tai-Chi für jeden geeignet. Die Übungen dienen sowohl der Krankheitsvorbeugung als auch der Behandlung.

Mit Tai-Chi können Patienten, die unter Beim Tai-Chi wird auf die Körperspannung sowie auf eine tiefe und langsame Bauchatmung mit dem Prinzip der Achtsamkeit als kräftigende und stabilisierende Übung für den eigenen Körper geachtet.

Sich selbst Zeit zu nehmen, zu entspannen und auf die Signale des Körpers zu achten, dem sollten Menschen einen größeren Stellenwert einräumen, rät Dr. Stefanie Adler. Solche Übungen dienen sowohl der Verringerung bestehender Schmerzen als auch der Vorbeugung. Regelmäßige und gezielte Entspannung kann dazu beitragen, dass weniger Medikamente benötigt oder diese sogar ganz vermieden werden.

Kontakt



Universitätsmedizin Greifswald -Körperschaft des öffentlichen Rechts-Klinik u. Poliklinik für Anästhesie, Intensiv-, Notfall- u. Schmerzmedizin Abteilung Interdisziplinäre Schmerzambulanz

Tel.: 03834/86-6696

E-Mail: anästhesie@med.uni-greifswald.de Web: http://www.medizin.uni-greifswald.de/intensiv/ Für die Studie: 03834/86 -6808 (Studienbüro Neurologie)