



Klinik für Anästhesiologie



UKE Schmerz Tagesklinik

Ärztlicher Leiter Prof. Dr. med Christian Zöllner
Psychologische Leitung PD Dr. Regine Klinger



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Bereich Schmerzmedizin und Schmerzpsychologie
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Tel.: 040 7410 20130

Die UKE Schmerz-Tagesklinik

Seit März 2021 bieten wir eine umfangreiche Schmerzbehandlung in unserer UKE Schmerz-Tagesklinik an. Die Behandlung wird multidisziplinär umgesetzt, d.h. sie umfasst schmerzmedizinische, schmerzpsychologische, schmerzphysiotherapeutische und sporttherapeutische Behandlungsbausteine. Die Elemente sind eng aufeinander abgestimmt. Wir setzen eine aktive Behandlung um, damit Sie Ihr Schmerzerleben verändern.

Die Behandlung chronischer Schmerzen

Jeder Schmerz hat immer eine körperliche und eine psychische Seite. Diese sind so eng miteinander verbunden, dass es kaum sinnvoll ist, es zu trennen. Jeder Schmerzreiz, der irgendwo im Körper ausgelöst wird, wird letztendlich zentral, also im Gehirn, entschlüsselt und verarbeitet. Und daran sind neben körperlichen Vorgängen auch psychische Vorgänge beteiligt. Sowohl unsere Aufmerksamkeit als auch unsere Gedanken und Gefühle haben einen entscheidenden Einfluss auf die Schmerzverarbeitung. Darauf baut die Schmerzpsychologie auf und ermöglicht gemeinsam mit der Schmerzmedizin eine multimodale Behandlung Ihrer Schmerzen. Aus diesem Grund arbeitet im Rahmen dieser Tagesklinik ein multiprofessionelles Team bestehend aus Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Sporttherapeut*innen sowie Pflegekräften zusammen, um Sie in der Behandlung Ihres Schmerzproblems bestmöglich zu unterstützen.

Aufnahme in die UKE Schmerz-Tagesklinik

Wir prüfen in einem sog. interdisziplinären Assessment, ob die Behandlung in unserer UKE Schmerz-Tagesklinik für Sie in Frage kommt. Dafür werden wir vor der Aufnahme 3 diagnostische Untersuchungen durchführen:

- Schmerzmedizinische Untersuchung
- Schmerzpsychologische Untersuchung
- Schmerzphysiologische Untersuchung

Wir tragen die Ergebnisse zusammen und besprechen mit Ihnen das Ergebnis, d.h., ob eine Aufnahme in die UKE Schmerz-Tagesklinik sinnvoll ist.

Für die Aufnahme benötigen wir dann eine Einweisung in die teilstationäre UKE Schmerz-Tagesklinik Behandlung.

Struktur der UKE Schmerz-Tagesklinik

Die Dauer der Tagesklinikbehandlung beträgt fünf Wochen, wobei alle Teilnehmer*innen zum selben Zeitpunkt aufgenommen und auch wieder entlassen werden. Nach sechs Monaten ist eine Wiederaufnahme, die sog. „Booster-Woche“ in derselben Gruppe geplant, um bereits erreichte Ziele und Verbesserungen der Symptomatik zu reflektieren und ggf. weitere Impulse für eine dauerhafte Stabilisierung und einen hilfreichen Umgang mit den Schmerzen zu setzen. Die Termine für die „Booster-Woche“ erhalten Sie spätestens bei der ersten Aufnahme in der Tagesklinik, sodass sie möglichst optimal planen können.

Das Gruppen- und Behandlungsangebot

Die Schmerzbewältigungsgruppe (psychologischer Teil)

Das psychologische Schmerzbewältigungstraining findet drei Mal pro Woche für jeweils 90 Minuten statt. Zusätzlich gibt es „Hausaufgaben“, die während der Tagesklinikzeiten, in der Co-Therapiegruppe, oder in dafür vorgesehenen Zeitfenstern, erledigt werden können.

Das Schmerzbewältigungstraining ist kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiert und setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen:

- Informationsvermittlung
- Selbstbeobachtung / Analyse schmerzmodifizierender Faktoren
- Vermittlung von Strategien zur Schmerzmodifikation
- Veränderung von nicht hilfreichen Verhalten und Gedanken im Zusammenhang mit dem Schmerz
- Erlernen von Wahrnehmung und Umgang mit Emotionen
- Aufbau/Erweiterung von sozialer Kompetenz und Problemlösestrategien

Entsprechend den Inhalten der Behandlung wird unterstützend Film- und schriftliches Material eingesetzt. Ziel ist, dass Sie ein tieferes Verständnis für die psychologischen Faktoren ihres Schmerzes erlangen und Strategien zum Umgang mit Schmerzen erlernen, sodass Sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Die Medizinische Gruppe (ärztlicher Teil)

Die Medizinische Gruppe findet zweimal Mal pro Woche statt. Auch hier bekommen Sie „Hausaufgaben“, die während der Tagesklinikzeiten besprochen werden können.

In der Medizinischen Gruppe werden individuell auf Sie zugeschnittene medizinische Themen vorgestellt und mit Ihnen diskutiert:

- Periphere und zentrale Schmerzverarbeitung
- Akut vs. chronischer Schmerz
- Medikamentöse Schmerztherapie
- Vegetatives Nervensystem und Schmerz
- Komorbide Störungen bei Schmerz
- „Hello Google“: Wie komme ich an die richtigen medizinischen Informationen im Netz?

Die für Sie zuständigen Ärztinnen und Ärzte werden Themen aufgreifen, die für Ihr Schmerzproblem und für Ihre Gesundheit sehr wichtig sein werden. Sie sollen z.B. Lernen, wie Sie sich über Krankheits- und Gesundheitsthemen informieren können, wie Sie diese Informationen richtig verwenden können, z.B. welche Medikamente sind für Ihr Schmerzproblem sinnvoll, welche sind für Sie nicht sinnvoll, obwohl sie vielleicht für einen anderen Patienten oder eine andere Patientin mit vergleichbaren Schmerzen geeignet sind.

Das Ziel ist es, dass Sie ein tieferes Verständnis für die beteiligten medizinischen Faktoren ihres Schmerzes erlangen, gut informiert sind und mit diesem Wissen sich sicher fühlen, Fragen an Ihre Ärzte zu richten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ein gutes „Arzt*Ärztin – Patient*Patientin Verhältnis“ aufzubauen, um damit eine bestmögliche Behandlung zu erlangen.

Die Einzelbehandlungen (individuelle ärztliche, psychologische, physiotherapeutische Behandlung)

Nachdem Sie im Vorfeld der Aufnahme für die Tagesklinik sehr sorgfältig von uns (Fachdisziplin Medizin, Psychologie und Physiotherapie/Sporttherapie) untersucht wurden (individuelle Diagnostik), wird es in der Tagesklinik auch viele Einzeltermine geben. Hier wird es Zeit geben, individuell auf Sie persönlich und Ihre Anliegen einzugehen. Hier können die Ärzte*innen Ihre individuelle Schmerzsituation beurteilen und die medizinische Behandlung, z.B. Ihre Schmerzmedikation darauf abstimmen, die Psychologen*innen können persönliche Themen, die Sie vielleicht nicht in der Gruppe ansprechen möchten,

behandeln. Die Physiotherapeuten*innen können spezifisch auf Ihren körperlichen Zustand eingehen und behandeln.

Multiteam: alle Fachrichtungen kommen zusammen

Im Rahmen des Multiteams sollen Ihnen zusätzliche Informationen rund um die Behandlung chronischer Schmerzen vermittelt werden. In diesem Rahmen stehen Ihnen Mitarbeiter aller Fachrichtungen zu verschiedenen Terminen zur Verfügung. Es können Themen vertieft werden und Sie können aufgekommene Fragen stellen:

- Angst-Vermeidungslernen
- Ernährung und Schmerz
- Erwartung und Schmerz
- Placebo-Effekte nutzen

Entspannung

Schmerzen sind ein Stressor für den Körper, auf den der Körper mit körperlicher Anspannung reagiert. Durch die dadurch erhöhte Grundanspannung werden die Schmerzen verstärkt. Dies führt wiederum zu einer erhöhten Anspannung, löst Ängste oder Stress aus und führt zu einer Schmerzverstärkung. Ein Teufelskreis! Um den Teufelskreis zu durchbrechen, können Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Deswegen werden im Rahmen der Tagesklinik täglich angeleitete Entspannungseinheiten durchgeführt. Langfristig können durch den regelmäßigen Einsatz von Entspannungsverfahren die Grundanspannung und Schmerzen reduziert werden.

Mögliche Entspannungsverfahren:

- Progressive Muskelentspannung
- Bodyscan
- Traumreise
- Achtsamkeitstraining

Ziel ist es Sie in verschiedene Entspannungsverfahren einzuführen und die Entspannung als festen Bestandteil in Ihrem Alltag zu etablieren.

Offene Kleingruppe, individuelle Themen

In der Co-Therapie haben Sie die Möglichkeit Inhalte aus der Schmerzbewältigungsgruppe zu wiederholen und zu vertiefen. Sie können während dieser Zeit die Hausaufgaben erledigen und Fragen klären, die offen geblieben sind. Parallel zur Co-Therapie finden nacheinander die halbstündigen Einzelgespräche mit den Ärzt*innen, Psycholog*innen und Physiotherapeut*innen statt. Nach und vor Ihrem Einzeltermin können Sie an der Co-Therapie Gruppe teilnehmen.

Physiotherapie

In der Physiotherapie werden wir gemeinsam durch verschiedene Tests Ihren körperlichen Zustand erheben. Es wird Ihre Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht, Ihre Kondition (Herz-Kreislaufbelastbarkeit), Ihre Atmung und Ihre Kraft getestet. Die Ergebnisse fließen auch in die körperliche Aktivität/Sporttherapie ein.

Unter bestimmten Umständen können die Beschwerden im Bereich der Muskulatur, Sehnen und Gelenke zu chronischen Schmerzen führen, wie das folgende, speziell für das chronische

Beckenschmerzsyndrom modifizierte, Modell des Schmerzkreislaufes nach Waddell und Kollegen (1993) darstellt:

Modifizierter Schmerzkreislauf nach Wadell und Kollegen (1993)



Um aus diesem Kreislauf wieder herauszukommen, kann es unter anderem hilfreich sein, die Spannungszustände der Muskulatur zu erspüren und die Fähigkeit, diese Muskeln auch bewusst wieder locker zu lassen zu erlernen.

Die physiotherapeutische Einzelbehandlung wird je nach Befund individuell erfolgen. Es könnte sein, dass Sie spezielle Behandlungskonzepte erleben. Die Physiotherapie nutzt z.B. das Atmungssystem und das Faszien-System, um den Weg zu körperlicher Aktivität zu begleiten und verfolgt durch die unterschiedlichen Herangehensweisen mehrere Ziele. Ein Aspekt ist die Verminderung von Schmerzen und gleichzeitig eine Veränderung im Umgang mit dem Schmerz. Weiterhin sollen die Atmung, die Beweglichkeit, die Haltung und die Körperwahrnehmung verbessert werden. Außerdem kann die Physiotherapie dazu beitragen, auf die Organfunktionen einzuwirken und sie zu regulieren und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Auch sind das Eigenmanagement und die Übernahme von Eigenverantwortung, Aspekte der Bewegung. Sie finden Strategien, um nachhaltig Ihre körperliche Aktivität auszubauen, beizubehalten auch nach dem Aufenthalt in der Tagesklinik.

Ziel ist wie bei allen Angeboten der UKE Schmerz-Tagesklinik eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Sporttherapie

Körperliche Aktivität, die auch Sport sein kann, hilft bei der Bewältigung von Schmerzen. Sie werden mit unseren Sport-Physiotherapeut*innen Bewegungen im Alltag (BiA) erkunden, ausprobieren und sich auch mal anstrengen. So finden Sie Ideen, wie Sie Ihren Alltag zukünftig für körperliche Aktivitäten nutzen können. Die Aspekte der Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit, Förderung der Ausdauer, des Gleichgewichts und der Koordination in der Gruppe werden Schwerpunkte sein. Außerdem werden Sie sich selber besser kennenlernen und Ihre Belastbarkeit und Belastung einschätzen lernen. Das hilft Ihnen im Alltag für eine Balance zwischen An- und Entspannung.

Behandlungselemente

Innerhalb der 5-wöchigen Behandlung werden folgende Therapieelemente durchgeführt:

	Einheiten pro Woche	Einheiten 5 Wochen Behandlung	Einheiten Booster-Woche 6 Monate später
Schmerzmedizinische Einzelbehandlung	3	15 x 30 Min	3 x 30 Min
Schmerzpsychologische Einzelbehandlung	3	15 x 30 Min	3 x 30 Min
Schmerzphysiotherapeutische Einzelbehandlung	2	10 x 30 Min	2 x 30 Min
Multiteam Edukation, Gruppe	1	5 x 60 Min	1 x 30 Min
Schmerzmedizinische Edukation I, Gruppe	1	5 x 60 Min	1 x 60 Min
Schmerzmedizinische Edukation II, Gruppe	1	5 x 75 Min	1 x 75 Min
Psychologische Schmerzbewältigung	3	15 x 90 Min	3 x 90 Min
Kompetenztraining Schmerzbewältigung	2	10 x 90 Min	2 x 90 Min
Physiotherapie, Gruppe	2	10 x 90 Min	2 x 90 Min
Sporttherapie I, Gruppe	1	5 x 90 Min	1 x 90 Min
Sporttherapie II, Gruppe	1	5 x 60 Min	1 x 90 Min
Sporttherapie Ausdauer, Gruppe	2	10 x 75 Min	1 x 75 Min
Entspannungstraining, Gruppe	4	20 x 30 Min	4 x 30 Min
Entspannungstraining, Gruppe	1	5 x 60 Min	1 x 60 Min

Liste der Ansprechpartner*innen in der UKE Schmerz Tagesklinik

Hier finden Sie eine Übersicht mit allen für die Tagesklinik zuständigen Ansprechpartner*innen. Da sich die ärztlichen-, psychologischen- und physiotherapeutischen Behandler*innen häufig in Terminen befinden, wenden Sie sich für allgemeine Informationen gerne zuerst an das Sekretariat oder sprechen die Behandler*innen während der Einzel- oder Gruppentherapien an.

Name	Funktion	Raum
Herr Professor Dr. med. Christian Zöllner	Ärztlicher Leiter des Zentrums für Anästhesiologie und Intensivmedizin Klinikdirektor Anästhesie Ärztlicher Leiter der UKE Schmerz Tagesklinik Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“	Gebäude O10
Frau PD Dr. Regine Klinger	Psychologische Leitung des Bereiches Schmerzpsy- chologie - Schmerzmedizin Psychologische Psychotherapeutin, Zusatzbezeich- nung „Spezielle Schmerzpsychotherapie“	Gebäude O10
Frau Dr. Melike Mentner	Klinik für Anästhesiologie Ärztin der Schmerztagesklinik Fachärztin für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“	Gebäude N26, Raum 19
Frau Dr. Bettina Wenzl	Klinik für Anästhesiologie Ärztin der Schmerztagesklinik Fachärztin für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“	Gebäude N26, Raum 19
Frau Dr. Sandra Christiansen	Stellvertretende Psychologische Leitung des Berei- ches Schmerzpsychologie - Schmerzmedizin Psychologische Psychotherapeutin, Zusatz-bezeich- nung „Spezielle Schmerzpsychotherapie“	Gebäude N26, Raum 22
Frau Lara Henkel, MSc	MSc Psychologin der Schmerztagesklinik	Gebäude N26, Raum 12
Herr Max Reinke	MSc Psychologe der Schmerztagesklinik	Gebäude N26, Raum 12
Frau Karin Jarck	Anmeldung	Gebäude N26, Raum 31
Frau Jennifer Mohr	Medizine Fachangestellte der Tagesklinik / Anmeldung	Gebäude N26, Raum 31
Frau Gesche Ketels	Physiotherapie-Leitung Physiotherapie UKE Gesundheitsökonomin B.A.	Gebäude O46
Frau Katharina Bosselmann	Physio-/ Sporttherapeutin der Abteilung Physiothera- pie UKE	Gebäude N26, Raum 32a
Herr Steffen Kilian	Physio-/Sporttherapeut der Abteilung Physiotherapie UKE	Gebäude N26, Raum 32a
Frau Sibylle Reinauer	Physio-/ Sporttherapeutin der Abteilung Physiothera- pie UKE	Gebäude N26, Raum 32a

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Schmerz Tagesklinik
N26, EG, Raum 31
Martinstraße 52
20246 Hamburg

Fragebogen für einweisende Ärzt:innen

Datum: _____

Anzumeldende:r Patient:in:

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____ Kostenträger/Krankenkasse _____

Sehr geehrte Frau Kollegin, sehr geehrter Herr Kollege,

wir bieten Patient:innen mit chronischen Schmerzen die Möglichkeit der teilstationären multimodalen Schmerztherapie in unserer UKE Schmerz Tagesklinik an. Um die geeignete Therapie bei Ihrer Anmeldung zu erkennen möchten wir Sie um einige Angaben bitten:

Hauptdiagnose: _____

Dauer der Schmerzen: _____

Liegen Untersuchungsbefunde zur Schmerzerkrankung des Patienten vor? Ja Nein

Befunde soweit vorhanden bitte unbedingt beifügen

Welche schmerzbasieren Therapien sind bisher erfolgt? _____

Befunde soweit vorhanden bitte unbedingt beifügen

Aktuelle Schmerzmedikation: _____

Bestehen Komorbiditäten? Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

Auf wessen Initiative erfolgt die Zuweisung? _____

Der/die Patien:tin kann täglich selbstständig in die Tagesklinik am UKE gelangen: Ja Nein

Der/die Patien:tin kann sich ohne Hilfe auf Deutsch verständigen: Ja Nein

Der/die Patient:in hat ein laufendes Rentenbegehren: Ja Nein

Der/die Patien:tin hatte bereits eine stationäre/teilstationäre interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie in den letzten 2 Jahren: Ja Nein

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Stempel/ Unterschrift: