



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen



# Themen der Schmerztagesklinik am Klinikum Mutterhaus



# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Das 6-Minuten-Programm (Variationen 1 und 2)



# Das 6-Minuten-Programm (Variante 1)

- Stelle dich hüftbreit, strecke deine Arme nach vorne und mache Kniebeugen. Achte drauf, dass deine Füße vor deinen Knien sind und der Po sich nach hinten unten senkt – 30 Sekunden.
- Stelle dich hüftbreit, verschränke deine Arme vor deinem Becken, deine Daumen zeigen zum Schambein, deine Schultern sind nach innen rotiert, dreh die Arme nach außen und innen im Wechsel – 30 Sekunden.
- Stelle dich etwas breiter als hüftbreit, nutze deine Arme zum Widerlagern oder stütze dich auf deinen Oberschenkeln ab, gehe nun im Wechsel auf die Zehenspitzen und die Fersen – 30 Sekunden.
- Stelle dich hüftbreit, verschränke deine Arme vor deinem Becken, die Daumen zeigen zum Schambein, öffne nun die Arme nach oben / außen und wieder zurück – 30 Sekunden.

Wiederhole die vier Übungen drei Mal, dann hast du sechs Minuten sanftes Erwärmen am Morgen, Mittag oder abends nach einem langen Arbeitstag.



# Das 6-Minuten-Programm (Variante 2)

- Mache einen Hampelmann, Arme und Beine öffnen und schließen, während du hüpfst – 30 Sekunden.
- Stelle das rechte Bein vor das Linke, beuge dich hinab zu deiner rechten Seite Richtung Boden, wippe dort fünf Mal und strecke dich in die entgegengesetzte Richtung nach links oben (so lange halten bis die 30 Sekunden um sind).
- Berühre im Stehen oder springend mit deinem gegenüberliegenden Arm dein Knie – 30 Sekunden.
- Stelle dein linkes Bein vor das Rechte, beuge dich hinab zu deiner linken Seite Richtung Boden, wippe dort 5 Mal und strecke dich in die entgegengesetzte Richtung nach rechts oben (so lange halten bis die 30 Sekunden um sind).

Wiederhole die vier Übungen drei Mal, dann hast du sechs Minuten sanftes Erwärmen am Morgen, Mittag oder abends nach einem langen Arbeitstag.





Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Medizinische Trainingstherapie (MTT)



# Medizinische Trainingstherapie (MTT)

## Definition:

Medizinische Trainingstherapie zielt darauf ab, den Bewegungsapparat sowie die Ausdauer gezielt auf- und auszubauen und individuell zu trainieren. Dazu werden Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraftübungen genutzt sowie das Herz- Kreislaufsystem trainiert. Das Training findet im Kraft-Ausdauer Bereich mit moderatem Gewicht und vielen Wiederholungen statt.

Im Vergleich zu Fitnesstraining oder der klassischen Physiotherapie steht bei MTT der medizinische Aspekt stets im Vordergrund. Eine verbesserte Beweglichkeit, Unterstützung bei Rehabilitationsprozessen sowie eine Verbesserung ungenügender Körperfunktionen sind die Hauptindikation für MTT.

Grundsätzlich soll die MTT aber auch Spaß machen. Die Freude an der Bewegung selber und das Erlangen von Schmerzlinderung, besonders bei Patient\*Innen mit chronischen oder postoperativen Schmerzen, wird durch eine engmaschige Betreuung, ein individuelles Therapieprogramm und kurze, effiziente Trainingseinheiten erreicht.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Nordic Walking



# Nordic Walking

Nordic Walking ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, das sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignet.

Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Hierbei unterstützen zwei spezielle Wanderstöcke, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, den Rhythmus der Schritte beim schnellen Gehen. So wird das Training besonders effektiv. Ursprünglich diente Nordic Walking als Sommertraining der finnischen Skilangläufer. Mediziner und Sportwissenschaftler haben Nordic Walking zu einem Ausdauertraining für Freizeitsportler weiterentwickelt. Inzwischen ist das „Gehen am Stöckchen“ in der Gesellschaft angekommen.

## Welche Muskeln werden dabei trainiert?

- Es werden 90 % der rund 700 Muskeln unseres Körpers beansprucht
- Rumpf
- Beine
- Oberkörper / Arme / Schultern
- Mobilisation der Muskeln und Sehnen des Nackens

## Nordic Walking als Ausdauersport!

- Regulation des Blutdrucks
- Erhöhte Werte sinken, niedrige Werte werden ausgeglichen
- Herzgefäße werden trainiert
- Das Herz wird kräftiger durchblutet und mit Sauerstoff versorgt
- Dadurch sinken Ruhe- und Belastungspuls
- Das Herz arbeitet ökonomischer, Arterien und Venen werden besser durchblutet

# Nordic Walking

## Vorbeugung gegen:

- Krampfadern
- Ödeme
- Thrombosen
- Blutgerinnsel

## Nordic Walking beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor!

- Es aktiviert den Hormonhaushalt
- Stärkt das Immunsystem
- Fördert Griffbewegungen der Hände
- Koordinationsfähigkeit wird geschult / verbessert
- Bewegung in der freien Natur wirkt sich positiv auf die Psyche aus
- Regelmäßiges Walken kann Stress abbauen und depressiven Verstimmungen entgegenwirken



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Der Schwingstab



# Der Schwingstab

Das Konzept des Schwingstab-Trainings basiert auf der Erzeugung von Vibrationen, die durch das gezielte Schwingen des Stabes entstehen. Diese Vibrationen übertragen sich auf den Körper und zwingen die Muskulatur, insbesondere die des Rumpfes, zu Stabilisation. Dieser Prozess der aktiven Stabilisierung fördert nicht nur die Kraft in den Muskeln, sondern trainiert auch das neuromuskuläre System, wodurch die Muskelkoordination und -kontrolle verbessert werden.

## Vorteile des Trainings mit dem Schwingstab

- **Kraftaufbau:** Das Training mit dem Schwingstab stärkt effektiv die Tiefenmuskulatur (autochthone- / tiefliegende-Muskulatur), diese sorgt für verbesserte Stabilität, lindert Rückenschmerzen und beugt Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich vor. Gleichzeitig wird das Bindegewebe gefestigt.
- **Steigerung der Koordination:** Die Bewegungen mit dem Schwingstab erfordern durch das gleichmäßige Schwingverhalten ein hohes Maß an Koordination, was mit der Zeit zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten führt.
- **Verbesserung der Konzentration:** Durch die dynamischen Bewegungen mit dem Schwingstab wird nicht nur die Koordination, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.
- **Anregung des Stoffwechsels:** Das Schwingstabtraining steigert den gesamten Stoffwechsel und erhöht die Fettverbrennung, was zu einer Erhöhung des Grundumsatzes führt.
- **Verbesserte Wirbelsäulengesundheit:** Die Schwingungen des Schwingstabs fördern eine Erhöhung des Abstands zwischen den Wirbelkörpern, was die Nerven entlastet und Nervenkompressionen und Schmerzen vorbeugt.
- **Effektives Training für jedes Niveau:** Vom Anfänger bis zum Profisportler bietet der Schwingstab durch verschiedene Übungen und Intensivitätsstufen ein angepasstes Training.

# Der Schwingstab

## Tipps für das Training mit dem Schwingstab

- **Griff:** Den Haltegriff des Schwingstabs je nach Übung mit einer oder beiden Händen mittig greifen. Den Griff locker fassen, während die Handgelenke in neutraler Position sind.
- **Schwingung:** Um den Schwingstab in Bewegung zu setzen, wird eine kleine, dem Unterarm folgende Handbewegung genutzt. Die Aufrechterhaltung der Schwingung erfolgt durch kurzes Nachdrücken im richtigen Moment. Sobald der Schwingstab einmal gleichmäßig schwingt, lässt sich die Schwingung ohne große Mühe fortführen.
- **Bewegungsamplitude:** Die Amplitude des Schwingstabs sollte 45 Grad nicht übersteigen, dies verkürzt die Lebensdauer des Schwingstabs und sorgt ebenso wenig für einen besseren Trainingserfolg.
- **Atmung:** Auf eine gleichmäßige Atmung achten, nicht die Luft anhalten.
- **Trainingshäufigkeit-/dauer:** Integrieren sie das Training 2-3 Mal pro Woche in Ihr Fitnessprogramm für jeweils 10 Minuten.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Das Theraband



# Das Theraband

## Was ist ein Theraband?

- Das Band wird vor allem für Dehnübungen und das Krafttraining eingesetzt. Das heißt aber nicht, dass besonders viel Muskelkraft vonnöten wäre.
- Die Latexbänder sind auch für Anfänger\*Innen geeignet, denn es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Widerstandstufen – je nach Kraft und Trainingsziel.
- Neueinsteiger starten am besten mit einer besonders leichten Variante, die besonders gut dehnbar ist.

## Wie funktioniert das Theraband?

- Besonders gut eignet sich das Theraband für Übungen des Rückens und für Ganzkörperübungen.
- Durch gezielte Bewegungen mit leichtem Widerstand werden all die gewünschten Muskelpartien erreicht. Das Alles ohne schwere Gewichte heben oder ziehen zu müssen oder besondere Anstrengung. Zudem ist es Gelenkschonend.

## Was ist zu beachten?

- Übungen können im Stehen, Sitzen oder liegend ausgeführt werden
- Wichtig ist die Spannung im Bauch und unteren Rücken (Beckenboden)
- Keine Ruckartigen Bewegungen, alles schön langsam ausführen
- Um besseren Halt zu erlangen, kann das Band um die Hand gewickelt werden.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Das Balance Pad/der Kreisel



# Das Balance Pad/der Kreisel

## Das Balance Pad

- Stärkt die Gelenke und schult das Gleichgewicht
- Die Balance Pads sind rutschfest, so dass während des Trainings optimaler Halt garantiert ist. Hierdurch hat man zudem die Möglichkeit, Standübungen, Sitz- oder Liegeübungen durchzuführen.
- Durch das Training stimuliert man seine Fußrezeptoren. Besonders für Menschen, die ihr Gleichgewicht trainieren wollen, ist das Pad bestens geeignet, denn es besitzt eine Instabilität, die es auszugleichen gilt.
- Positiver Nebeneffekt: Auch die Gelenke werden effektiv gestärkt sowie Kraft und Koordination verbessert.

## Der Therapie-Kreisel

- Stärkt die Muskeln.
- Seine geriffelte Oberfläche ermöglicht einen sicheren und festen Stand bei allen Übungen.
- Der Kreisel bietet eine optimale Trainingsmöglichkeit für Muskulatur, Koordination, Balance und Gleichgewicht.
- Mit gezielten Übungen trainiert man einfach und spielerisch wie von allein.
- Der Sportkreisel stärkt nicht nur die gesamte Beinmuskulatur, sondern auch Teile der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Durch die Stärkung dieser Muskelgruppen werden Ihre Gelenke entlastet.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Was ist Achtsamkeit?



# Was ist Achtsamkeit?

- Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Buddhismus und beschreibt eine Art Bewusstseinszustand. Wissenschaftler\*Innen definieren Achtsamkeit als „eine intensive Aufmerksamkeit in der Gegenwart“.
- Das Erleben eines aktuellen Momentes im „Hier und Jetzt“. Dazu gehören alle Gedanken, Emotionen, Eindrücke und körperliche Befindlichkeiten, die damit verbunden sind.
- Du legst also deinen kompletten Fokus auf ein Detail statt auf das große Ganze. Single Tasking statt Multi Tasking! So erlebst du alles besonders intensiv.
- Wichtig ist, dass Achtsamkeit nichts mit Werten zu tun hat: Kein Gefühl ist gut oder schlecht, es ist einfach da. Das Wahrnehmen an sich ist das Entscheidende beim Konzept der Achtsamkeit.

## 5-Sekunden-Achtsamkeit

- Zeit ist das, was du wahrscheinlich am wenigsten hast. Busy hetzt du durch den Alltag, Auszeiten sind selten. Dabei achtest du kaum auf deinen Atem.
- Bist du gestresst, wird der nämlich flach. Die Sauerstoffversorgung für Körper und Gehirn wird schlechter. Hier hilft u. a. die 5-Sekunden-Übung.

## So geht's

- Atme bewusst 5 Sekunden lang ein und 5 Sekunden lang aus.
- Achte dabei genau darauf, wie die Luft durch Nase, Mund und Lungen strömt.
- Beobachte, wie Brust und Bauch sich heben und senken.
- Atme so 5x ein und aus.

Jetzt hast du etwas mehr Ruhe für die nächste Aufgabe, Entscheidung oder Begegnung.

# Was ist Achtsamkeit?

## Mit der Hand- oder 5-Finger-Methode Achtsamkeit lernen

- Diese Übung gibt es in verschiedenen Varianten.
- Du kannst sie je nach Situation anwenden, je nachdem, welche Punkte für dich besonders wertvoll sind. Sie dauert auch nur wenige Minuten.

### Hier kommen 2 Beispiele:

- Fünf Finger zur mentalen Stärkung:
- Dabei konzentrierst du dich auf deine eigenen Stärken. Hast du gerade Selbstzweifel oder schlechtes Feedback bekommen?
- Ziehe dich ein paar Minuten an einen ruhigen Ort zurück und stelle dir 5 Fragen, eine für jeden Finger. Suche jeweils eine positive Antwort darauf:
- **Daumen:** Welche ist für dich deine wichtigste Stärke?
- **Zeigefinger:** Was gefällt dir an der Natur?
- **Mittelfinger:** Wem würdest du im Moment gerne eine Freude machen?
- **Ringfinger:** Welche Person magst du besonders und warum?
- **Kleiner Finger:** Wofür bist du im Leben gerade dankbar?

**Tipp:** Notiere die Fragen auf einem Zettel, um sie immer dabei zu haben. Die Antworten helfen dir dabei, das Gute in deinem Leben in den Vordergrund zu stellen.

# Was ist Achtsamkeit?

## Fünf-Finger-Rückblick

Endlich Wochenende, total erschöpft von der Arbeit, aber so richtig weißt du gar nicht, was du getan hast? So entspannst du richtig nach Feierabend: Mit dieser Form der Hand-Methode blickst du achtsam auf deinen Tag oder deine Woche zurück.

Was gefällt mir sehr gut?

Was kann man verbessern?

Was finde ich nicht gut?

Was habe ich gelernt?

Was ist zu kurz gekommen?



## Hier steht der Anfangsbuchstabe jedes Fingers für ein Wort

- **Daumen** = Dringendes: Was war heute/diese Woche dringend und was ist dir wichtig gewesen? Ist beides dasselbe? Wenn nicht: Ist das Dringende wirklich wichtig? Wie kannst du morgen/nächste Woche mehr Platz für das Wichtige machen?
- **Zeigefinger** = Ziele: Was hast du getan, um deine Ziele zu erreichen? Hat dein Handeln deinen Überzeugungen entsprochen?
- **Mittelfinger** = Motivation: Was hat dir Spaß gemacht? Welche Erfolge hattest du? Wie kannst du das Gefühl in Zukunft öfter in deinen Alltag einbauen?
- **Ringfinger** = Raum: Hast du dir genug Raum für dich selbst genommen? Hattest du Zeit für deine eigenen Bedürfnisse, zum Beispiel genug Schlaf?
- **Kleiner Finger** = Körper & Geist: Wie geht es dir körperlich und mental? Welches Gefühl hast du beim Rückblick auf den Tag / die Woche? Bist du dankbar? Hast du Ängste? Wie ist deine Körperwahrnehmung?



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Die Faszien-Rolle/-Bälle



# Die Faszien-Rolle/-Bälle

Eine Faszien-Rolle ist ein Leistungs- und Erholungsinstrument, das eine effektive und kostengünstige Möglichkeit bietet, eine tiefe Gewebemassage zu erzielen. Das Rollen löst schmerzhafte Knoten und regt die Durchblutung an, um die Leistung zu steigern und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

## Ist eine Faszien-Rolle sinnvoll?

- Im Wesentlichen ist das Rollen von Schaumstoff eine Form der selbst-myofaszialen Freisetzung oder Selbstmassage, die die Verklebungen in den Muskeln und im Bindegewebe beseitigt.
- Faszien-Training mit der Faszien-Rolle kann helfen, Schmerzen und Muskelkater zu lindern.
- Die Massage der Muskeln erhöht die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Gewebes und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess.
- Ein Faszien-Ball dient der Selbstmassage, um Verspannungen in Muskeln und Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Er hilft, das Bindegewebe zu lockern, Schmerzen zu lindern und die Regeneration zu unterstützen.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Die Heiße Rolle – Wärmebehandlung mit Tiefenwirkung



# Die Heiße Rolle – Wärmebehandlung mit Tiefenwirkung

Die Heiße Rolle ist eine einfache und effektive Wärmeanwendung, die du selbst zu Hause durchführen kannst. Sie hilft vor allem bei Muskelverspannungen, Rückenschmerzen oder zur allgemeinen Entspannung. Dabei wird gezielte, feuchte Wärme auf bestimmte Körperbereiche aufgetragen – angenehm, durchblutungsfördernd und entspannend.

## Was ist die Heiße Rolle?

Die Heiße Rolle ist eine Art feuchter Wärmewickel. Dafür werden mehrere Handtücher mit heißem Wasser getränkt und so gefaltet, dass du die Wärme kontrolliert auf deine Haut bringen kannst. Die Anwendung erfolgt durch vorsichtiges Auftupfen oder leichtes Rollen auf der gewünschten Körperstelle.

## Das brauchst du:

- 2–3 kleine bis mittlere Handtücher (z. B. Gästehandtücher)
- Heißes Wasser (ca. 60–70 °C – vorsichtig dosieren!)
- Eine Schüssel oder ein Wasserkocher
- Optional: ein großes trockenes Handtuch zum Unterlegen

## Wie wirkt die Heiße Rolle?

- Wärme löst Verspannungen: Die feuchte Hitze dringt tief ins Gewebe ein und entspannt Muskeln.
- Bessere Durchblutung: Die Wärme weitet die Gefäße, was die Durchblutung fördert.
- Lindert Schmerzen: Besonders bei chronischen Verspannungen im Nacken oder Rücken spürst du oft direkt Erleichterung.
- Hilft beim Abschalten: Die angenehme Wärme kann auch Stress abbauen und zur Ruhe beitragen.

# Die Heiße Rolle – Wärmebehandlung mit Tiefenwirkung

## So geht's – Schritt für Schritt

### 1. Rolle vorbereiten:

- Zwei bis drei Handtücher der Länge nach falten und fest zu einer Rolle wickeln.
- Die Rolle senkrecht in eine Schüssel stellen.
- Vorsichtig heißes Wasser langsam in die Mitte der Rolle gießen, sodass nur die inneren Schichten durchfeuchtet werden.

### 2. Anwendung:

- Halte die Rolle an den trockenen Enden fest.
- Tupfe oder rolle sie vorsichtig über die verspannte Körperstelle (z. B. Nacken, Rücken, Oberschenkel).
- Wenn die äußere Schicht abkühlt, kannst du die Rolle etwas abwickeln, um an die nächste warme Schicht zu gelangen.
- Die Behandlung dauert etwa 5–10 Minuten.

### 3. Danach:

- Die behandelte Stelle sollte warm bleiben – am besten mit einem trockenen Handtuch oder Kleidung abdecken.
- Gönn dir im Anschluss noch ein paar Minuten Ruhe.

## Wann hilft die Heiße Rolle?

- Bei Muskelverspannungen (z. B. Nacken, Rücken, Schultern)
- Bei leichteren Rückenschmerzen
- Zur Entspannung nach einem stressigen Tag
- Als Vorbereitung auf Bewegung oder Dehnübungen
- Bei Erkältungen – zur Lockerung der Bronchien (z. B. auf Brust oder Rücken)

# Die Heiße Rolle – Wärmebehandlung mit Tiefenwirkung

## Wann du vorsichtig sein solltest

Die Heiße Rolle ist zwar sanft, aber nicht immer geeignet, z. B.:

- Bei Fieber oder akuten Infekten
- Bei offenen Wunden oder Hautreizungen
- Bei Kreislaufproblemen oder niedrigem Blutdruck
- Wenn du an einer Stelle kein Temperaturgefühl hast (z. B. bei Diabetes)

Im Zweifel sprich mit deinem Hausarzt oder deiner Physiotherapeutin, bevor du die Methode ausprobierst.

## Fazit:

Die Heiße Rolle ist eine unkomplizierte Methode, mit der du dir selbst etwas Gutes tun kannst – ganz ohne aufwendige Hilfsmittel. Regelmäßig angewendet, kann sie dir helfen, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und einfach mal abzuschalten.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Schröpfen



# Schröpfen

Das Schröpfen wird zur lokalen Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparats mit muskulären Verspannungen, Myogelosen (Muskelverhärtungen) und schmerzhaften Bindegewebszonen sowie zur reflektorischen Behandlung von Beschwerden tiefer gelegener Muskel- und Skelettschichten und innerer Organe eingesetzt.

## Mögliche Einsatzgebiete der Schröpfkopftherapie:

- Erkrankungen des Bewegungsapparats/Schmerzen:
- Arthrose
- rheumatische Arthritis
- Osteoporose
- Lumbalsyndrom
- Ischialgie
- Karpaltunnelsyndrom
- Verspannungen/Rückenschmerzen

## Erkrankungen des Verdauungstrakts:

- funktionelle Darmerkrankungen
- Erkrankungen der Leber und der Gallenblase
- Hämorrhoiden

## Erkrankungen der Atemwege:

- Erkältungen/grippale Infekte
- akute oder chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale

# Schröpfen

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Hypertonie
- Hypotonie
- Varizen
- Herzinsuffizienz

## Erkrankungen der Haut:

- Narben
- Cellulitis

## Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen:

- Tinnitus

## Stoffwechselerkrankungen:

- Gicht
- Diabetes mellitus
- Adipositas

## Erkrankungen der Harnwege:

- Harninkontinenz
- Harnwegsinfekt

# Schröpfen

## Erkrankungen der Geschlechtsorgane:

- Störungen der Menstruation
- Fluor vaginalis
- entzündliche Prozesse im Bereich der Geschlechtsorgane

## Nerven/Psyché:

- Kopfschmerz
- Migräne
- Neuralgien
- Depression
- Schlafstörungen

## Kontraindikationen der Schröpftherapie

- lokale Hauterkrankungen: akut entzündlich, allergisch oder chronisch
- Gerinnungs- bzw. Wundheilungsstörungen
- stärker gerinnungshemmende Medikamente, z. B. Marcumar
- Hautareale während oder nach einer Strahlentherapie (Radiatio)
- bei generalisierten Ödemen und schweren Herzerkrankungen
- nach langer Behandlung der Haut mit Kortison mit entsprechenden Hautveränderungen im betroffenen Hautareal

# Schröpfen

## Schröpftechniken

Das Schröpfen beinhaltet viele Varianten. Die bekanntesten sind:

- das traditionelle blutige Schröpfen
- das trockene Schröpfen sowie
- die Schröpfmassage

Diese werden je nach Indikation unterschiedlich angewendet. Alle 3 Arten des Schröpfens haben eine schmerzlindernde Wirkung. Durch die Freisetzung von Endorphinen und den verstärkten Abbau von Prostaglandinen kommt es in der Schröpfzone zu einer Schmerzlinderung.

## Trockenes Schröpfen – die gebräuchlichste Form

Beim trockenen Schröpfen soll – anders als beim blutigen Schröpfen – keine Ausleitung über die Haut, sondern eine Ableitung von der erkrankten Stelle weg erfolgen [6]. Hierbei steht der nervale Stimulus (Reiz) im Vordergrund.

- Der durch den Unterdruck hervorgerufene Dehnreiz führt zu einer verstärkten Mikrozirkulation und Durchblutung im Gewebe.
- Blutbestandteile und Lympheflüssigkeit treten aus dem Gefäßsystem in das Zwischenzellgewebe über, wodurch es zu einer lokalen Entzündungsreaktion mit Rötung, Schwellung und Überwärmung kommt
- Es bildet sich ein Hämatom, welches wesentlich für den Therapieeffekt ist.

Diese „Schröpfungmale“ verschwinden nach wenigen Tagen wieder.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Das Tens Gerät

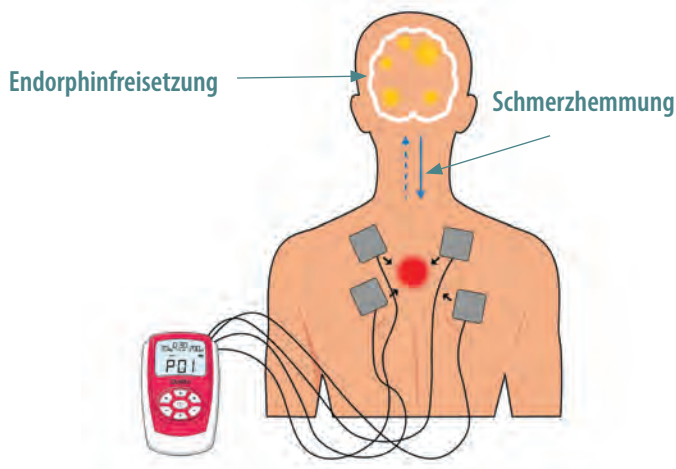


# Das Tens Gerät

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) ist ein elektromedizinisches Therapieverfahren, welches vor allem zur Behandlung von Schmerzen und zur Muskelstimulation eingesetzt wird.

- Die elektrische Reizung von Hautarealen erfolgt über Elektroden
- Dabei unterbindet der elektrische Reiz die Schmerzübertragung der Nerven zwischen Gehirn und Entstehungsort des Schmerzes.
- Zudem regt das Verfahren die Bildung von körpereigenen Botenstoffen (Endorphinen) an, die ebenfalls zur Schmerzlinderung beitragen.

## Wie TENS-Geräte Schmerzlinderung bieten?



# Das Tens Gerät

## Wie läuft die Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation ab?

Inzwischen stehen zahlreiche Farben oder auch bunte Muster zur Auswahl. Den klassischen Farben Blau, Rot, Grün, Beige und Schwarz wird anlehnend an die Farblehre jeweils eine bestimmte Assoziation bzw. Funktionsweise nachgesagt:

- Elektrische Impulse, die durch die Haut in die betroffenen Körperregionen geleitet werden, können gezielt zur Schmerzlinderung beitragen
- Dafür werden Elektroden auf die Haut geklebt, die den Strom des TENS-Gerätes auf den Körper übertragen.
- Einzelne Parameter (Frequenz, Impulsbreite, Stromstärke) sowie verschiedene Stimulationsmuster (kontinuierliche, Burst-, amplituden- oder frequenzmodulierte Stimulation) bestimmen die unterschiedliche Wirkweise und die daraus resultierenden schmerzlindernden Effekte.
- Eine TENS-Anwendung dauert zwischen 20 und 50 Minuten.
- Die Behandlung kann nach Einweisung des Arztes oder Therapeuten in Selbstanwendung weiter erfolgen.
- Wir zeigen Ihnen genau, wo Sie die Elektroden aufkleben müssen und erklären Ihnen die Funktionsweise des TENS-Gerätes.
- Beachten Sie, dass Sie bei sehr starker Körperbehaarung die betroffene Stelle gegebenenfalls rasieren müssen.
- Cremen Sie die behandelten Hautareale nach der Anwendung mit einer feuchtigkeitsspendenden Hautlotion ein und beobachten Sie, ob eventuell Hautreizungen auftreten.

# Das Tens Gerät

## Häufigkeit und Dauer der Anwendung!

- In der Regel fangen Patienten mit 20- bis 30-minütigen TENS-Anwendungen 3 bis 4 Mal am Tag an
- Je nach individueller Situation und Verträglichkeit können Dauer und Häufigkeit auf 5 - 6 Mal 1 Stunde pro Tag gesteigert werden
- Allerdings sollten man auf Verhärtungen des Gewebes achten und im Zweifel den Arzt oder Therapeut konsultieren.

Im günstigsten Fall können Patienten nach einer TENS-Behandlung ihre Schmerzmitteleinnahme reduzieren oder sogar ganz absetzen. Der Erfolg beruht auf der Unterbindung der Schmerzweiterleitung über die Nerven zwischen Gehirn und Schmerzensprung.

Besonders bei Schmerzmittelunverträglichkeiten wie den weit verbreiteten Magen-Darm-Beschwerden in Verbindung mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) kann TENS den Patienten eine gute Alternative in der Schmerzbehandlung bieten.

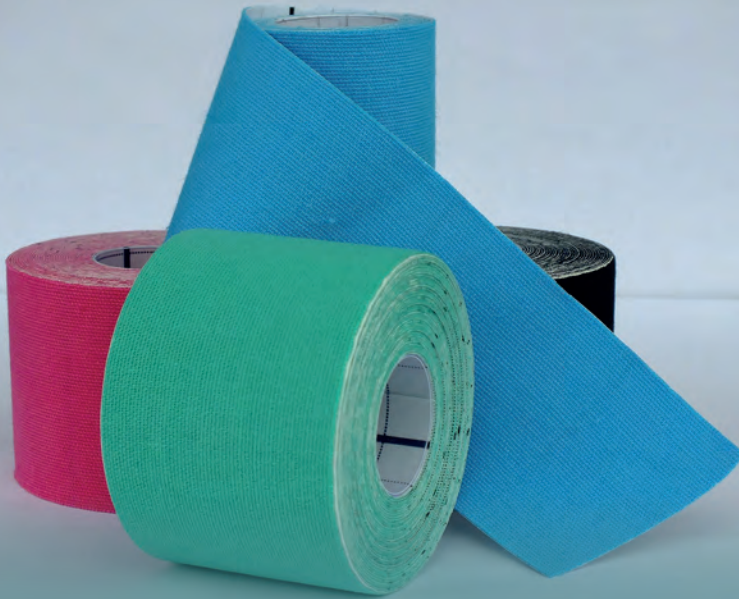


Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Das Tape



# Das Tape

Ein Kinesio-Tape (Physio-Tape, Muskel-Tape) ist eine Art hochelastisches Pflaster aus Stoff. Es dient bei Verletzungen oder Entzündungen von Muskeln, Bändern oder Gelenken als Stabilisierung, ohne die Beweglichkeit einzuschränken.

Die Hauptaufgabe des Kinesio-Tapes soll darin bestehen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen.

## Was bringt Taping?

- Das Kinesio-Tape wird bei einer Vielzahl von Verletzungen eingesetzt, um die Genesungszeit zu verkürzen und Schmerzen zu lindern – oft begleitend zu einer anderen Therapie.
- Muskelverletzungen (Schmerzen, Zerrungen, Überlastung, Entzündungen, Faserrisse, ...)
- Gelenkverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Schwellung, Instabilität, ...)
- Bandverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Bänderriss, ...)
- Migräne
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Insbesondere bei Sportverletzungen wird das Kinesio-Tape durch seine stützende Komponente gerne auch zur Schonung angewendet.
- Sehr oft werden mittelgroße Gelenke wie Sprung-, Knie- und Ellenbogengelenk nach Verletzungen oder bei Arthrose getapet.
- Ebenfalls beliebt ist die Therapie von Rückenschmerzen beispielsweise bei Verspannungen oder Instabilität mittels Kinesio-Tape.

# Das Tape

## Welche Farbe soll ich wählen?

Inzwischen stehen zahlreiche Farben oder auch bunte Muster zur Auswahl. Den klassischen Farben Blau, Rot, Grün, Beige und Schwarz wird anlehnd an die Farblehre jeweils eine bestimmte Assoziation bzw. Funktionsweise nachgesagt:

- **Blau:** kühlend und beruhigend. Einsatz bei Prellungen, Schwellungen und Entzündungen
- **Rot:** wärmend und anregend. Einsatz bei Überbelastungen oder zur Anregung von Muskelstrukturen.
- **Beige:** neutral. Einsatz bei Tape-Anlagen, die nicht auffallen sollen, wie bspw. im Gesicht.
- **Grün:** natürlich und harmonisierend. Einsatz bei Unruhe oder zur Ansteuerung von Organen.
- **Schwarz:** aggressiv und stark. Einsatz häufig im Sport.

Es gibt keinerlei verlässliche Studie über die zugeordneten Eigenschaften. Die Wirkung der Tape-Anlage wird durch die Technik beeinflusst, nicht durch die Farbwahl. Bei der Farbe zählen einzig Ihre Vorlieben!

## Worauf ist zu achten?

Bekannte Nebenwirkungen sind Allergien und Hautreizungen. Beides tritt nur selten auf. Unsere Empfehlung für Allergiker: die Variante Sensitive mit extra mildem Klebstoff. Wird Tape generell zu straff angelegt, kann es zu Hautreizungen kommen. Daher sollte das Band sofort entfernt werden, wenn das Hautareal darunter juckt. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht, jedoch sollte das Tape bei Kindern nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person verwendet werden.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

---

## Kryotherapie – Der Eis-Lolly



# Kryotherapie – Der Eis-Lolly

## Wie lange sollte man den Eis-Lolly führen?

Den Eis-Lolly ca. 3 bis 5 Minuten lang mit kreisenden Bewegungen über die betroffene Stelle führen. Nach 5 Minuten Pause erneut 3 bis 5 Minuten kühlen.

## Was passiert beim Kühlen?

- Die Kühlung verlangsamt die Weiterleitung der Schmerzsignale an das Gehirn.
- Durch die Anwendung von Eis werden Entzündungen gemindert, da Kälte den Stoffwechselprozess hemmt. Denn bekanntlich fördert Wärme Entzündungen. Für die entzündungshemmende Wirkung gibt es allerdings keinen nachweisbaren Effekt.
- Bei der Schmerztherapie mit Eis hat sich ein Konzept bewährt, das sich Kryokinetik nennt. Dabei legt man mehrere Sekunden Eis auf das schmerzende Gelenk und lässt es dann bewegen, was dann durch die Schmerzhemmung etwas besser möglich ist als vorher.
- Außerdem wird die Durchblutung der Muskulatur verbessert.
- Verspannungen und Verkrampfungen der Muskeln können gelöst werden, da bei längerer Kühlung die Erschlaffungsphasen der Muskeln verlängert werden.
- Bei kurzer Kühlung wird die Muskelaktivität jedoch gesteigert. Die Durchblutung in den Blut- und Lymphgefäßen wird durch den Einsatz von Kälte vermindert, da sich die Gefäße verengen.
- Der Blutfluss in den Venen erhöht sich hingegen, Schwellungen nehmen ab und der Stoffwechsel wird im gekühlten Gewebe gehemmt und verhindert so die Ausdehnung des Gewebeschadens.



Klinikum  
Mutterhaus der Borromäerinnen

# Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

## Die Massage-Pistole



# Die Massage-Pistole

## Was ist eine Massage-Pistole?

Eine Massage-Pistole erinnert äußerlich tatsächlich an eine Art Pistole oder auch einen Akkubohrer. Statt einem Bohrkopf wird vorne ein Massageaufsatz aufgesteckt. Die meisten Massage-Pistolen verfügen über unterschiedliche Aufsätze für verschiedene Muskelgruppen. Es gibt große, runde Aufsätze für große Muskelpartien, gabelähnliche Aufsätze für mittelgroße Muskeln wie etwa im Oberarm, weiche Aufsätze für sensible Bereiche oder sogar welche für den Einsatz mit Massageöl. Einmal in Betrieb genommen, klopft die Massage-Pistole mit über 3000 minimalen Schlägen pro Minute die Muskeln butterweich.

## Anwendung und Wirkungsweise!

- Nacken
- Schulter
- Rücken
- Waden oder Oberarme

Durch die wiederholten Stöße lockert das Gerät nicht nur Verspannungen oder hartnäckige Muskelverhärtungen, es fördert auch die Durchblutung, verkürzt die Regenerationsphase und soll Muskelkater vorbeugen.

## Mögliche Nebenwirkungen:

- Muskelkater: Eine zu intensive oder häufige Anwendung kann zu Muskelkater führen.
- Hautirritationen: Bei empfindlicher Haut können Rötungen oder Juckreiz auftreten.
- Hämatome: Bei unsachgemäßer Anwendung können Hämatome (blaue Flecken) entstehen.
- Schwindel: In seltenen Fällen kann Schwindel nach der Anwendung im Nacken auftreten
- Augenlinsenverschiebung: Eine Augenlinsenverschiebung wurde nach der Anwendung an der Schläfe beobachtet.
- Traumatischer Katarakt: Auch ein traumatischer Katarakt wurde nach der Anwendung an der Schläfe beobachtet.
- Verletzungen: Bei zu starkem Druck oder Anwendung an empfindlichen Bereichen können Verletzungen auftreten.

# Die Massage-Pistole

## Kontraindikationen:

- Offene Wunden oder Hautverletzungen: Direkter Kontakt mit offenen Wunden sollte vermieden werden.
- Infektionen und Entzündungen: Bei Infektionen und Entzündungen sollte die Anwendung unterbleiben.
- Thrombosen: Bei bestehenden Thrombosen kann die Verwendung das Risiko einer Embolie erhöhen.
- Neurologische Erkrankungen: Bei neurologischen Erkrankungen sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Bestehende medizinische Implantate: Bei bestimmten medizinischen Implantaten sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Schwangerschaft: Bei der Anwendung im Bereich des unteren Rumpfes, der inneren Oberschenkel und Füße sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
- Knochen-, Gelenk- oder Bandscheibenschäden: Die Anwendung an diesen Bereichen sollte vermieden werden.
- Frische Frakturen: Die Anwendung sollte unterbleiben.