



## Der Rahmen

### berufsbegleitend · alltagsnah · familienfreundlich

Die Therapie erfolgt teilstationär in Intervallen: Die 10 Therapietage werden mit einem Therapietag pro Woche auf 10 Wochen verteilt. Während des Therapietages sind die Patienten von 8:00 bis 16:00 in der Schmerztagesklinik und können dann wieder nach Hause gehen. Durch die zeitliche Verteilung kann die Therapie berufsbegleitend durchgeführt werden und ist mit familiären Verpflichtungen vereinbar. Die dadurch gewährleistete Alltagsnähe und Alltagsprobung verbessert den Lernerfolg nachhaltig.

## Beratung und Aufnahme

Haus- und Fachärzte überweisen die Patienten unter Angabe des Schmerzbildes in die Schmerzzambulanz des Mutterhauses. Hier erfolgt eine intensive Untersuchung und Beratung der Patienten. Bei gegebener Indikation können die Patienten entscheiden, ob und wann sie an der Therapie in der Schmerztagesklinik teilnehmen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

## Haben Sie noch Fragen?

*Rufen Sie uns an:*

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Nord  
Schmerzzentrum

Theobaldstr. 12  
54292 Trier

Tel.: 0651 683-1500  
Fax: 0651 683-1503  
schmerzmedizin@mutterhaus.de  
www.mutterhaus-nord.de



# Kontra Kopfschmerz in der Schmerztagesklinik

Informationen des  
Schmerzzentrums Trier

## Migräne und Spannungskopfschmerz

Etwa 16 - 20% der Bevölkerung erkranken schwer und dauerhaft an Migräne oder Spannungskopfschmerz. Diese Menschen werden mehrmals im Monat, und dies über Jahrzehnte, so von Kopfschmerzen geplagt, dass ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität in erheblichem Maße eingeschränkt wird.

Für Patienten mit Migräne oder Spannungskopfschmerzen bietet das Schmerzzentrum ein zehntägiges Therapieprogramm an, das sich eng an den Wünschen der Patienten orientiert.

## Therapieziele

### Was wünschen sich Patienten mit Kopfschmerzen?

Forschungen zu den Gesundheitszielen von Patienten mit Kopfschmerzen haben fünf Hauptwünsche ermittelt:

#### Gesundung

... beschreibt den Wunsch, frei von Schmerzen zu sein, oder sie zumindest schnell und effizient beseitigen zu können, wenn sie wieder auftreten, damit das Leben von Schmerzen ungestört seinen Lauf nehmen kann.

#### Schmerzbewältigung

...beschreibt den Wunsch, den Schmerz zu neutralisieren statt ihn zu beseitigen, indem der Schmerz akzeptiert, toleriert und in das eigene Leben positiv integriert wird.

### Unabhängigkeit von Schmerzmedikamenten

...beschreibt den Wunsch, sich vor schädlichen mittel- und langfristigen Nebenwirkungen der Schmerzmittel zu schützen, was in Anbetracht des oft zu hohen Schmerzmittelkonsums auch objektiv bedeutsam ist.

#### Stressbewältigung

...beschreibt den Wunsch nach allgemeiner Entlastung und besserer Belastungsfähigkeit. In sich widersprüchlich zielt der Wunsch auf eine Selbstoptimierung im Sinne höherer Leistungsfähigkeit. Stress wird hier als Alltagsstress und als Angst vor Schmerzen definiert.

#### Verständnis und Rücksicht durch Andere

...beschreibt den Wunsch, den Schmerz als Störfaktor aus den sozialen Beziehungen zu beseitigen, was am ehesten, aus Sicht der Patienten, durch gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme erreicht werden kann.

## Die Therapie

Die Therapie ist so aufgebaut, dass sie den Patienten hilft, diesen Gesundheitszielen entscheidend näher zu kommen. Das Wirkspektrum der Behandlung geht damit weit über das von Schmerzmitteln hinaus. Sie erfüllt die Qualitätsrichtlinien moderner Schmerztherapie, indem Komponenten aus verschiedenen therapeutischen Disziplinen eng aufeinander abgestimmt wurden.

### Wissen

Schmerzkranken stehen ihrem Schmerz oft wie einem unlösbaren Rätsel hilflos gegenüber. Die Therapie macht sie mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vertraut. Dieses Wissen enträtselt den Schmerz, macht ihn verständlicher und berechenbarer.

#### Kontrolle

Es werden Techniken vermittelt, die in der Schmerzforschung entwickelt wurden und die Leistungspotentiale der körpereigenen Schmerzabwehr aktivieren. So bekommen Patienten ihren Schmerz wieder dort in den Griff, wo sie sich ihm hilflos ausgeliefert fühlen.

#### Gelassenheit

Patienten lernen, wie sie sich im Alltag wirkungsvoll vor Überforderung schützen und nachhaltiger regenerieren können. Angestrebt wird ein gesundes Gleichgewicht von Leistung und Erholung. Die bessere Einteilung der Kräfte führt schließlich zu höherer Leistungsfähigkeit bei besserem Befinden und geringerer Anfälligkeit gegen Kopfschmerzen.

#### Bewegung

Ein spezielles Bewegungstraining erleichtert die aktive Regeneration, lockert die Schulter-Nacken-Muskulatur und verbessert die Sauerstoffversorgung der vom Schmerz betroffenen Kopfbereiche.

#### Medikamente

In der ärztlichen Begleitung wird überprüft, ob die eingenommenen Schmerzmittel den internationalen Richtlinien entsprechen. Wenn dies nicht der Fall ist, erfolgt eine intensive Beratung mit entsprechenden Empfehlungen für eine effektivere Medikation.