



Gesundheitswoche

Demonstration am Modell, wie eine gezielte Infiltration zur Identifikation der Schmerzursache durchgeführt wird. z/vg

Sie sind mit den Schmerzen nicht allein

Schmerzen tun weh. Was banal klingt, ist für viele Menschen Alltag. Dabei sind Schmerzen häufig beeinflussbar und manchmal sogar auch lösbar. Hilfe bieten kann die Schmerzsprechstunde im Kantonsspital Graubünden und die Behandlung durch das interdisziplinäre und multiprofessionelle Team.

Schmerzen sind bei jedem Menschen anders, so wie eben auch jeder Mensch anders ist. Und Schmerzen können unzählige Ursachen haben, die nicht immer klar bestimmbar sind. Manchmal sind Ursache und Behandlung eindeutig, manchmal nicht. Oft wissen Sie auch noch genau, wann, wo und wie der Schmerz begonnen hat. Es kann aber auch sein, dass Sie sich daran beinahe nicht mehr erinnern können – so lange begleitet der Schmerz Sie schon durch Ihr Leben. Und manchmal verändert er sich auch im Laufe der Zeit, wird grösser oder anders und Therapien und Medikamente, die bisher immer geholfen haben, nützen plötzlich nichts mehr.

Kennen Sie das?

Falls ja, tun Sie gut daran, Ihre Situation zusammen mit einer Fachperson zu besprechen. Dabei geht es vor allem um eines: Ihre Schmerzen zu lindern und damit Ihre Lebensqualität wieder zu

verbessern. Denn gerade bei chronischen Schmerzen sind Menschen in vielen verschiedenen Bereichen ihres Lebens eingeschränkt, und oft können sie dazu führen, dass Kontakte mit Freunden und Familie verhindert oder erschwert werden. Dabei sind funktionierende soziale Kontakte wichtig für ein erfülltes und zufriedenes Leben.

Schmerzen machen sich bei jedem Menschen auf unterschiedliche Weise bemerkbar. Weil es deswegen keine Standardlösung gibt, versuchen wir zusammen mit Ihnen und Ihren Angehörigen, die für Sie richtigen Therapiemöglichkeiten zu finden oder die bestehenden Therapien zu optimieren. Um Ihre Schmerzen besser zu verstehen, kann es notwendig sein, noch zusätzliche Fachbereiche und Untersuchungen (Röntgenaufnahmen, CT, MRI, etc.) hinzuzuziehen. Dank unseres interdisziplinären und multiprofessionellen Teams wird Ihre Situation umfassend und von allen Seiten beleuchtet.

Sollten die ambulanten Lösungen in Ihrem Fall nicht ausreichen, suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach dem bestmöglichen stationären Therapieangebot. Das kann ein Aufenthalt im Spital, einer Rehabilitationsklinik oder in einer Klinik mit speziellem Schmerzprogramm sein.

Wir haben ein grosses Ziel: Wir unterstützen und begleiten Sie in der Reintegration in Ihren Alltag und Ihren Beruf.

Unser Angebot

Die Schmerzsprechstunde: Hier erheben wir sämtliche medizinischen Informationen und besprechen Ihre Vorerfahrungen mit Medikamenten, Therapien und Behandlungen. Wir versuchen, mit schulmedizinischen und komplementären Medikamenten und Therapien (Infiltrationen, Akupunktur, Aromatherapie, Farbtherapie, Wickel etc.) Ihre Schmerzen zu behandeln.

Infiltrationen: Damit sind kurzzeitig betäubende Spritzen gemeint zur Identifikation der Ursache oder der Struktur, die Schmerzen verursacht. Selbstverständlich sprechen wir immer mit Ihnen ab, ob eine Infiltration für Sie infrage kommt.

Elektrotherapie: Diese Methode hat nur wenige Nebenwirkungen und kann ebenfalls die Schmerzsituation erleichtern.

Physiotherapie/Wassertherapie/Ergotherapie: Ein gut funktionierender Körper mit beweglichen Gelenken und Muskeln ist Voraussetzung für die vielfältigen Bewegungen, die wir im Alltag brauchen.

In der Physiotherapie analysieren und harmonisieren wir die Bewegungen mit dem Ziel, wieder Kraft aufzubauen. In der wärmenden Wassertherapie können Belastungen vermindert und so schmerzarm Bewegungen geübt werden. Die Ergotherapeuten können Ihnen mit Hilfsmitteln, Anpassungen und Umgebungsoptimierung viele Bewegungen wieder ermöglichen, die durch den

Schmerz verloren schienen. Mit der Unterstützung der Ergotherapie lernen Sie ebenfalls wieder, die Aktivitäten in erträgliche Kleinheiten einzuteilen (sog. «Pacing»).

Zusammen analysieren wir auch Ihren Tagesablauf, und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie eine gute Balance zwischen An- und Entspannung finden.

Für eine Zuweisung zur Schmerzsprechstunde wenden Sie sich am besten an Ihren Hausarzt.

Dr. med. Melanie Rehli; Leitende Ärztin Anästhesie, Leitung Schmerztherapie
Dr. med. Cristian Camartin; Leitender Arzt Palliative Care.

**■ Schmerzsprechstunde
Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Loëstrasse 99, 7000 Chur
+41 81 255 20 61 oder
schmerz@ksgr.ch
www.ksgr.ch/schmerzsprechstunde**