



UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN NACH EINEM TRAUMA

Trauma-Päckli

Liebe Patientin und lieber Patient

Liebe Angehörige und Eltern

Wir, vom akuten Schmerzdienst, sind stets bemüht, eine optimale Behandlung zu bieten. Das Trauma-Päckli soll Sie, ihr Familienmitglied oder Kind, in der jetzigen Situation unterstützen. Ebenso zeigt es Möglichkeiten auf, welche den Heilungsprozess optimieren können.

Was beinhaltet das Trauma-Päckli?

- Trauma und Schmerz - Was ist anders?
- Mit kleinen Schritten ans Ziel
- Ruhepausen
- Hilfreiche Ressourcen (QR-Codes, Rückseite)

Bei Fragen oder Anliegen dürfen Sie oder ihre Angehörigen gerne auf uns zukommen. Ihr «Akut-Schmerzdienst»

Trauma und Schmerz - Was ist anders?

Stellen Sie sich vor, Sie verletzen sich leicht. Aufgrund Ihrer Lebenserfahrung kann Ihr Gehirn die Verletzung verarbeiten und darauf zielgerichtet reagieren. Auch wissen Sie, dass es am Anfang schmerzhaft ist und es mit der Zeit besser wird.

Was ist nach einem Trauma anders?

Ein Trauma kann diese routinierten Abläufe des Gehirns empfindlich stören – anstatt situationsangepasstem Handeln befindet sich das Gehirn in einer Dauererregung aufgrund vermehrter Stresshormonausschüttung. Die Folge davon ist, dass das Gehirn nicht mehr klar «denken» kann und Symptome, wie Angst und Unsicherheit, sich verstärken und dazu beitragen können, dass Schmerzen intensiver wahrgenommen werden.

Das Trauma-Päckli dient zur Ergänzung der multimodalen Schmerztherapie nach traumatischen Erlebnissen.

Mit kleinen Schritten ans Ziel

Wenn es nach einer Operation Regeln zur Schonung oder ‚verbotene Aktivitäten‘ gibt, sind diese natürlich zu beachten. Bitte fragen Sie aktiv nach beim Operateur. Sonst darf in der Regel alles gemacht und bewegt werden, was guttut – Bewegung lenkt ab, „lüftet den Kopf“ und schützt vor Unleidigkeit.

Manchmal ist Bewegung erlaubt, aber die Angst, ob es wirklich geht, blockiert. Dann kann das Prinzip der Graded Activity helfen, trotzdem in Bewegung zu kommen.

Angst kann die Intensität von Schmerzen verändern. Aus Angst, dass eine Bewegung mehr Schmerzen verursachen könnte, wird diese vermieden. Dies führt dazu, dass z.B. die Muskulatur verspannt und empfindlich quält (Angst-Bewegungs-Vermeidung).

Mithilfe der Graded Activity (abgestufte Bewegungstherapie) wollen wir, dass Sie wieder Vertrauen zu ihrem Körper aufbauen, ihre Belastbarkeit steigern und so Ihre Angst vor der Bewegung verlieren.

Was können Sie selbst dazu beitragen?

Mithilfe eines zeitlich, fest definierten Trainingsplans (z.B. fixe Zeit/Tage), werden körperliche Aktivitäten (z.B. Bewegungsübungen nicht verletzter Körperpartien) festgelegt. Dies kann z.B. der Transfer vom Bett zum Stuhl, der Gang zur Toilette/Bad oder physiotherapeutische Übungen sein. Die Belastungen werden langsam gesteigert, bis die gewünschte Funktion, das Ziel (Alltags-Aktivitätsniveau), erreicht ist.

Ruhepausen

Ruhe und Erholung sind wichtig für die Regeneration wichtiger Körperfunktionen. Mithilfe von Entspannung können nicht nur Anspannungen gelöst, sondern auch Ängste abgebaut und neue Kraft für Aktivitäten gewonnen werden.

Wie können wir Ihnen helfen?

Mitarbeitende vom akuten Schmerzdienst sind darin geschult, mithilfe von Entspannungstechniken, wie z.B. der Entspannungstrance, ein Gefühl bei Ihnen auszulösen, was Angst und Stress in den Hintergrund treten lassen kann.

Trauma = schlimmer Unfall oder eine Operation / Verletzung, die mit einer emotionalen Belastung verbunden ist.

Hilfreiche Ressourcen

- Akute Schmerzen – Was hilft? (beigelegte Broschüre)

- Schmerz verstehen (Film, YouTube)

Erwachsene



Kinder



- Wie Trauma die Erinnerung beeinflusst (Infoblatt, englische Version)



- Entspannungsübungen (Link, USZ)



Kantonsspital Graubünden

Schmerzzentrum

Standort Kreuzspital

Loëstrasse 99, 7000 Chur

+41 81 255 20 61

schmerz@ksgr.ch | ksgr.ch



KantonsspitalGR