

26

Behandlungskonzept
**Zervikobrachialgie,
Schulter-Arm-Syndrom,
Zervikalsyndrom**



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Zervikobrachialgie, Schulter-Arm-Syndrom, Zervikalsyndrom

Die Schmerzlinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei chronischen Schmerzen, somatoformen Schmerzstörungen, chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerztherapeutischen Behandlung liegt, werden auch andere Behandlungen im Sinne einer interdisziplinär-multimodalen Therapie mit einbezogen. Getreu dem sogenannten „bio-psycho-sozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die medizinische, psychotherapeutische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst.

Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Zervikobrachialbeschwerden sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

Die Behandlung einer Zervikobrachialgie stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Von einer Zervikobrachialgie, Schulter-Arm-Syndrom, zervikozephalen Syndrom oder zervikobrachialem Syndrom spricht man, wenn von der Halswirbelsäule ausgehende Schmerzen, die in den Arm respektive den Kopf ausstrahlen, auftreten.

Nackenschmerzen können Symptom für sehr viele und sehr unterschiedliche Erkrankungen hauptsächlich im Bereich der Halswirbelsäule aber auch der Schulter und des Brustkorbes sein. Am häufigsten sind Überlastungsprobleme der lokalen Muskulatur und des Weichteilgewebes durch statische Fehlhaltungen (z. B. Bildschirmarbeit).

Des Weiteren unterliegt die Halswirbelsäule mit zunehmendem Alter einem chronischen Verschleißprozess. Dieser kann ähnlich wie an der Lendenwirbelsäule Bandscheiben und Wirbelgelenke befallen und zu Bandscheibenvorfällen oder Wirbelblockaden führen. Verstärkt werden vor allem chronische Nackenschmerzen durch psychische Belastungen sowie durch Stresssituationen.

Nackenschmerzen können in jeder Altersgruppe auftreten, verstärkt jedoch im fortgeschrittenen Alter. Eine Häufung beim weiblichen Geschlecht wird beschrieben.

Das Zervikalsyndrom ist gekennzeichnet durch den reinen Nackenschmerz, oft mit Ausstrahlungen in die Schulter und ohne neurologische Symptomatik. Nicht selten führt die schmerzhaft verspannte Muskulatur zu einer Nackensteife mit vollständiger Blockierung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Tritt zusätzlich zu den Nackenschmerzen eine Schmerzausstrahlung, Lähmung oder Gefühlsstörung an den Armen oder Händen auf, so spricht man von einem Zerviko-Brachial-Syndrom oder einem Nacken-Schulter-Arm-Syndrom.

Das zervikozephalo Syndrom beschreibt dagegen das Auftreten von Kopfschmerzen (Schwindel, Ohrensausen, Sehstörungen) mit oder auch ohne zusätzliche Nackenschmerzen. Diese werden häufig durch psychische Belastungssituationen, seltener durch Verletzungen oder auch durchblutungsbedingte Störungen an der Halswirbelsäule verursacht.

Zwar sind degenerative Veränderungen keiner sinnvollen Behandlung zugänglich, die davon verursachten Schmerzen aber sehr wohl. Medikamentös bieten sich hier Schmerzmittel an, aber auch Medikamente zur Muskelentspannung.

Bei fortbestehenden Schmerzzuständen erweist sich die lokale Infiltration als sehr hilfreich. Wenn die Injektion den richtigen Ort trifft, kommt es meist zu einer raschen und dauerhaften Linderung der Schmerzen. Auch Akupunktur kann in solchen Fällen helfen. Die Physiotherapie, mit dem Ziel der muskulären Stabilisation der Halswirbelsäule ist sehr wichtig. Allerdings ist darauf zu achten, dass der behandelnde Therapeut nicht laufend chirotherapeutisch, also mittels Einrenkmanövern, behandelt, um keine unnötigen Gelenkschäden zu verursachen. Physiotherapie in einem akuten Schmerzzustand ist allerdings meist sinnlos, die empfundenen Schmerzen machen es gar nicht möglich, die Muskulatur der Halswirbelsäule so weit zu belasten, dass ein Trainingseffekt zustande kommen könnte. Zunächst sollte also für eine ausreichende Schmerzbesse- rung gesorgt werden, mit der ein therapeutischer Zugang geschaffen wird.

Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit trizyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv, insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auch auf den Heilungsverlauf erzielt.

Schmerzkatheter sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird.

Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) mit **Stellatumblockaden** hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzlich psychische Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psychotherapie** Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patient mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuhaltung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den

Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst zu normalisieren, z.B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch eine Biofeedback-Maßnahme viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz oder Atementspannung).

Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben den kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangigen Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht hierbei im Vordergrund.

Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch z. B. **Ausleitungstherapie, Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, Behandlung von Störfeldern, Sphinx-Therapie** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können.

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung**, **Manuelle Therapie**, **PNF** und **Craniosacrale Therapie** zur Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken aus dem Bereich der Naturheilverfahren wie z. B. **Funktionale Integration** und **Feldenkraisarbeit** zur Anwendung. **Qi Gong**- und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch **Zilgri-Übungen** zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen.

Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der **Elektrotherapie mit TENS- und/oder Interferenzstrom-Geräten** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Be-

weglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die umfassende Information über das Krankheitsbild und die hierbei sinnvollen Therapien sowie die Vermittlung eines Selbstübungsprogramms. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

Fachübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflorgeteams ist Grundlage und Voraussetzung für das erfolgreiche Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Teamsitzungen abgestimmt.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-**, als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456
E-Mail: schmerz@schmerz.com

www.schmerz.com