

**Schulter, Rücken, Hüfte, Knie – es ist nie zu spät in Bewegung zu kommen**

# **Schmerztherapie bei degenerativen Veränderungen**

**Dr. Kinga Petery**

**Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Schmerzmedizin**

**München Klinik Harlaching**

# Degenerative Erkrankungen und Schmerzen

## Arthrose - die weltweit häufigste degenerative Gelenkerkrankung

- Hauptsymptom: Schmerzen mit leichter bis hin zu starker Beeinträchtigung
- nicht heilbar, aber beeinflussbar
- erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem
- häufigste chronische Schmerzerkrankung

**Anteil der Betroffenen**

**17,1 %**  
der Erwachsenen

**41,1%**  
der über  
80-Jährigen

# Was passiert bei Arthrose in einem Gelenk?

Entzündungen (Aktivierte Arthrose)

Knochenhautirritationen

Knochenanbauten/Osteophyten

Kapselreizung

Gelenkflüssigkeitsveränderungen

## Folgen:

- Muskelverspannungen
- Fehlbelastungen/  
Fehlstellungen
- Bewegungsmangel  
Verhindert die  
Nährstoffversorgung  
des Knorpels

Degenerative  
Erkrankungen sind  
komplexe  
Erkrankungen

# Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein **unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis**, das mit **tatsächlicher oder potenzieller Gewebeschädigung** einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache.

*International Association for the Study of Pain (IASP, Internationale Gesellschaft zur Erforschung des Schmerzes)*

Schmerz wird in seiner Intensität und Ausprägung **individuell unterschiedlich empfunden** und ist daher immer subjektiv.

Schmerzen sind eine **lebenserhaltende biologische Reaktion**.

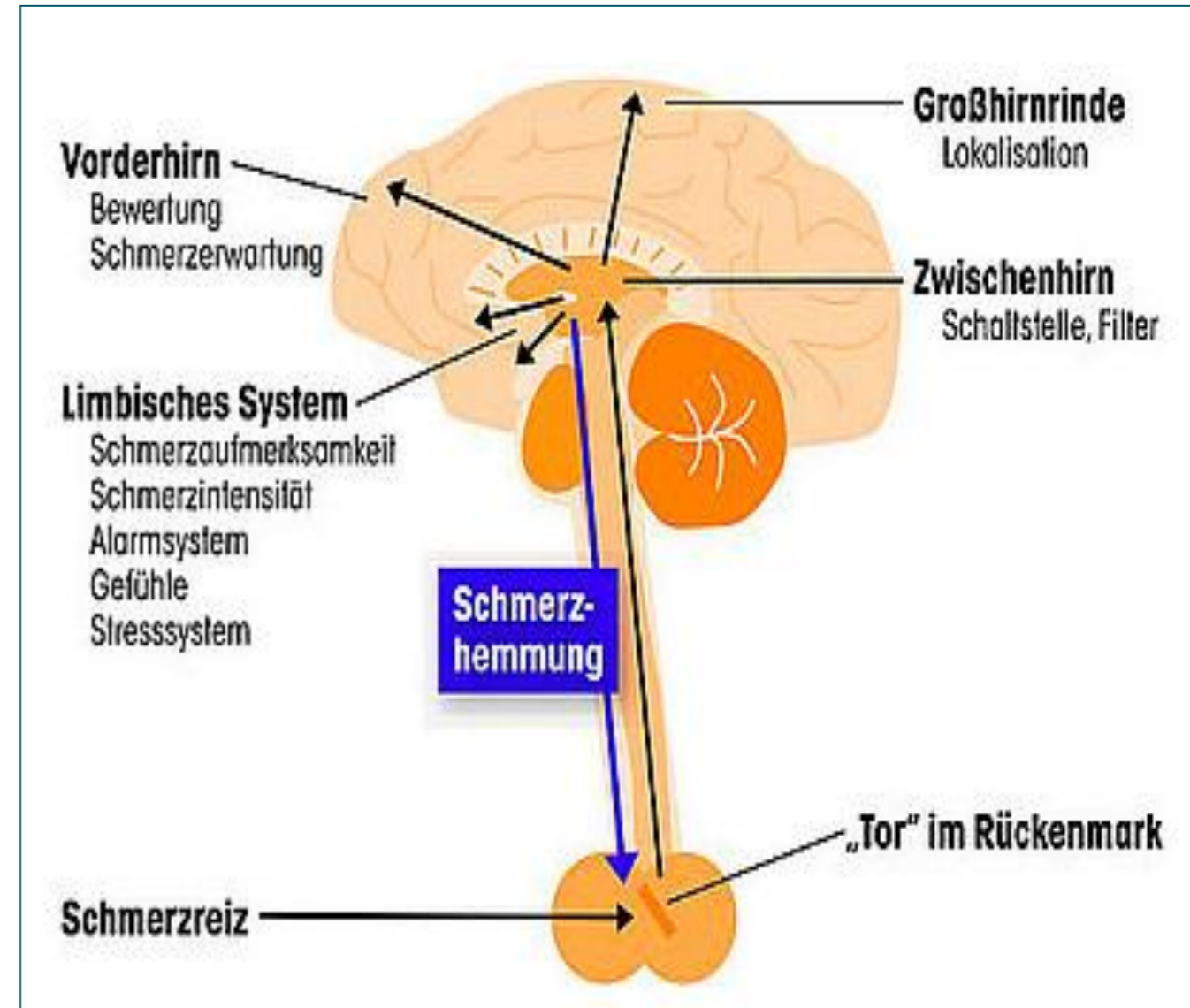


[Datei:Descartes-reflex.JPG – Wikipedia](#)

# Wie werden Schmerzen im Körper verarbeitet?

## Schmerzformen:

- 1. Nozizeptive Schmerzen**  
Schmerz-Rezeptoren im Gelenk
- 2. Neuropathische Schmerzen**  
Nervenendigungen
- 3. Noziplastischer Schmerzen**  
chronischer Schmerz bei veränderter Schmerz-  
wahrnehmung
- 4. Mixed Pain Syndrom**  
oft Mischformen



# Wie kann sich der Schmerz äußern?

## Symptome von Schmerzen

1. Anlaufschmerzen
2. Gelenksteifigkeit
3. Belastungsschmerzen
4. Schmerzen durch Bewegungseinschränkungen
5. Schmerzen durch aktivierte Arthrose

## Einteilung nach Verlaufszeit

### Akuter Schmerz

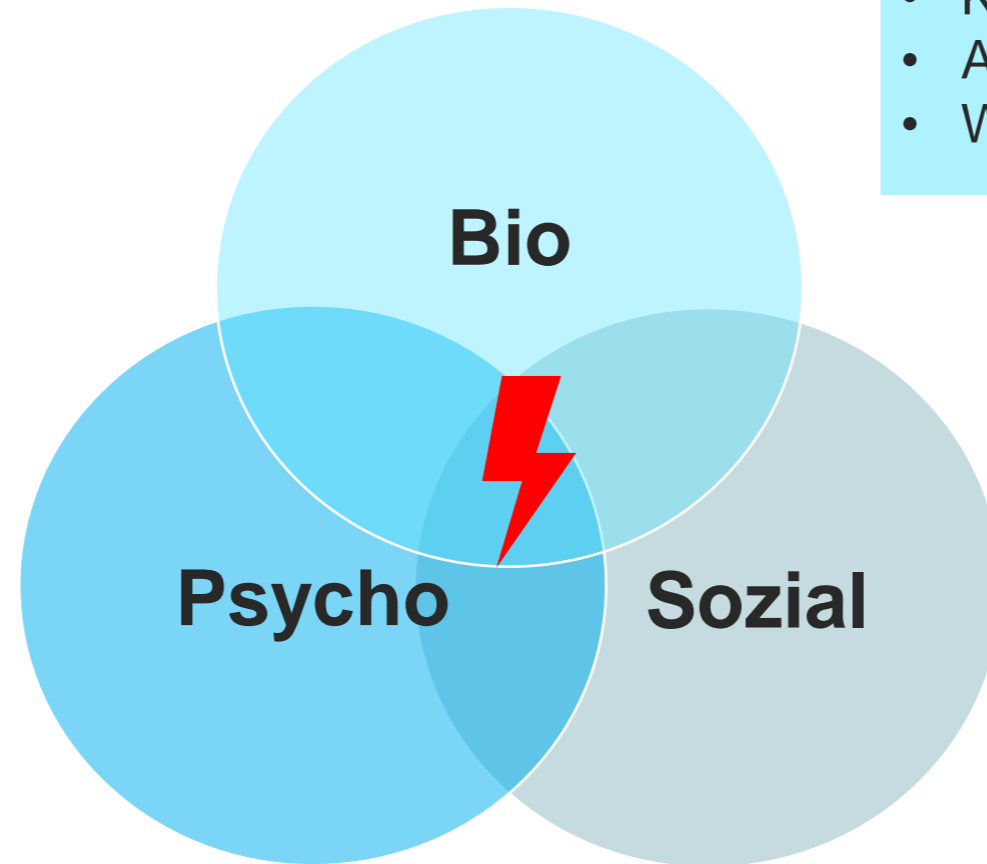
kurzzeitiges Warnsignal für Gewebeschäden  
Dauer oft < 3-12 Wochen  
verschwindet mit der Heilung

### Chronischer Schmerz

eigenständige Krankheit  
länger als 3-6 Monate  
anhaltend oder wiederkehrend

# Das Bio-Psycho-Soziale Model - die Auswirkungen von Schmerzen

- Körper
- Gewebeschäden
- Entzündungen
- Körperliche Konstitution
- Alter
- Weitere Erkrankungen



- Gedanken
- Gefühle
- Einstellungen
- Stressbewältigung
- Angst
- Depressionen
- Freude

- Arbeitsumfeld
- Familie
- Freunde
- Kulturelle Hintergründe
- Hobbies
- Sozioökonomische Hintergründe

# Medikamentöse Schmerztherapie

- Akutschmerzen
- Nur unterstützend
- Nebenwirkungen
- Keine alleinige Therapie



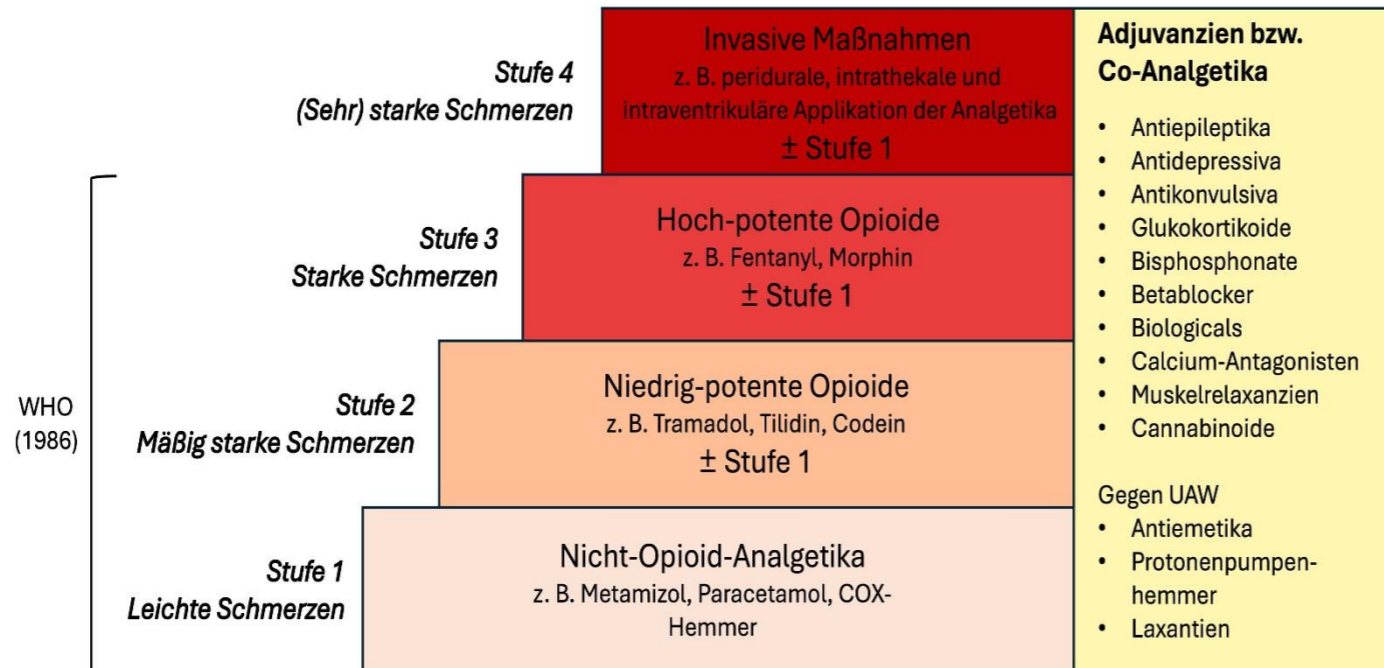
**37. INTERDISZIPLINÄRES FORUM DER BUNDESÄRZTEKAMMER**

## Bewegung wirkt wie ein Medikament

Körperliche Aktivität reduziert die Mortalität und Morbidität bei Malignomen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen mit höchster Evidenz. Sie beugt aber auch Demenzen vor. Individuelle Trainingsempfehlungen sollten die Bedeutung von Medikamentenverordnungen haben.

## WHO-Stufenschema zur Medikamentösen Schmerztherapie

Deutsches Ärzteblatt  
| Jg. 110 | Heft 7 | 15. Februar 2013



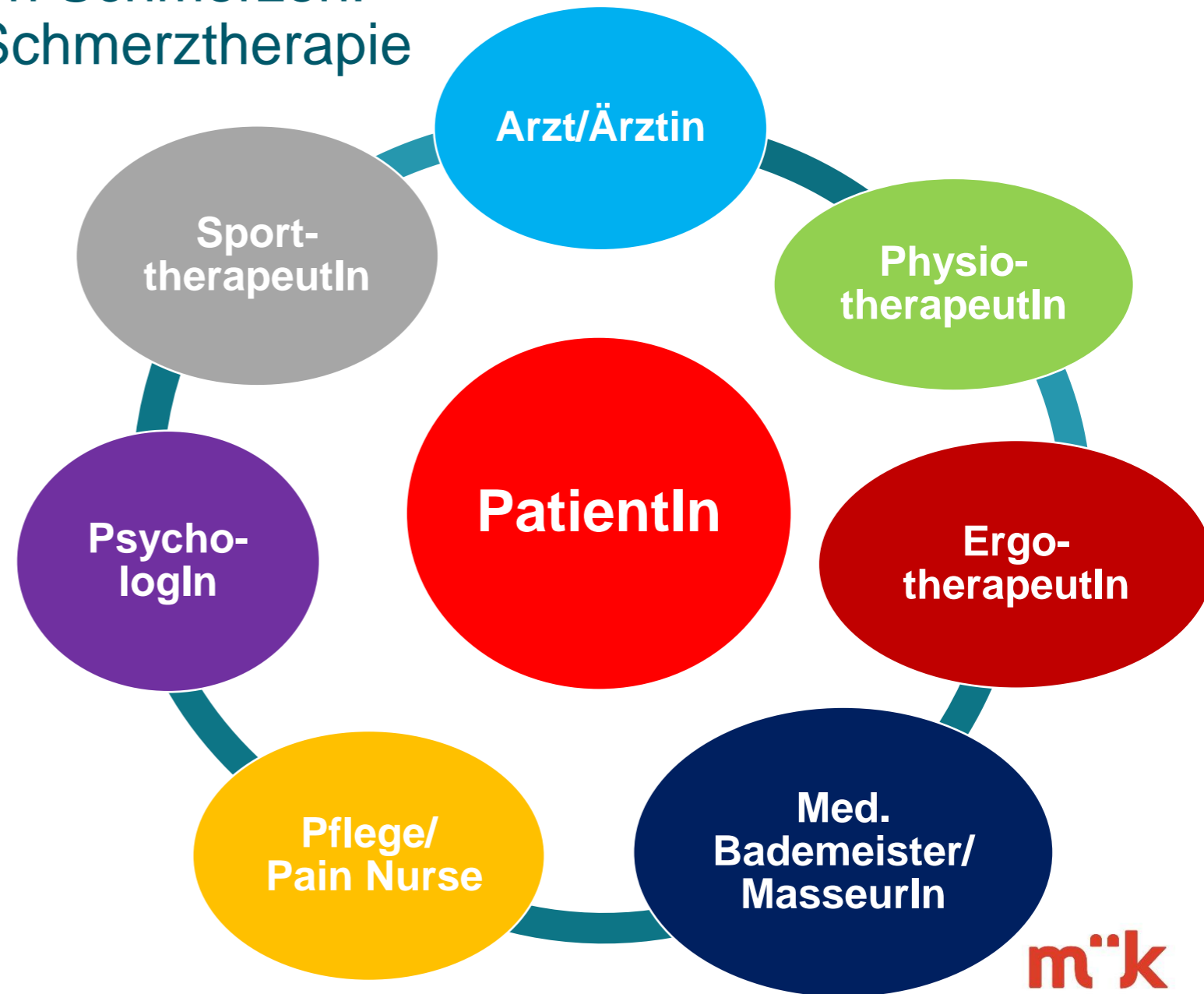
Stufen planen, Schmerz bekämpfen: Das WHO-Schema für die Praxis - DocCheck

# Physiotherapeutische Methoden

Manuelle Therapie	Osteopathie	Medizinische Trainings-therapie	Triggerpunkt-therapie	Spiegel-therapie
PNF Propriozeptive Neuromuskuläre Stabilisation	Bobath- Konzept	Bewegungs- therapie im Wasser	Schlingentisch- Behandlung	Lagerung
Neuro- dynamik	Atemtherapie	Lagerung in Neutral- stellung	Basale Stimulation	Affolter- Konzept
Vojta-Konzept	FBL Funktionelle Bewegungslehre	...	...	...

# Der Gold-Standard bei chronischen Schmerzen: die interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie

Die **interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie (IMST)** ist ein hochwirksamer, ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung chronischer Schmerzen bei chronischen Schmerzsyndromen, die auf konventionelle Behandlungen nicht ausreichend ansprechen.



# Ziele der Therapie

- **Schmerzlinderung**
- Reduzierung von Schmerzmedikamenten
- **Aktivierung:**  
körperliche Fitness, Belastbarkeit und Koordination
- **Funktionsverbesserung**
- **Psychosoziale Kompetenz:**  
Strategien zum Umgang mit Schmerzen im Alltag,  
Reduzierung von Ängsten
- **Steigerung der Lebensqualität**
- **Wiedereingliederung:**  
Rückkehr in den Beruf und sozialen Alltag



# Indikationen zur Aufnahme in die Schmerztagesklinik

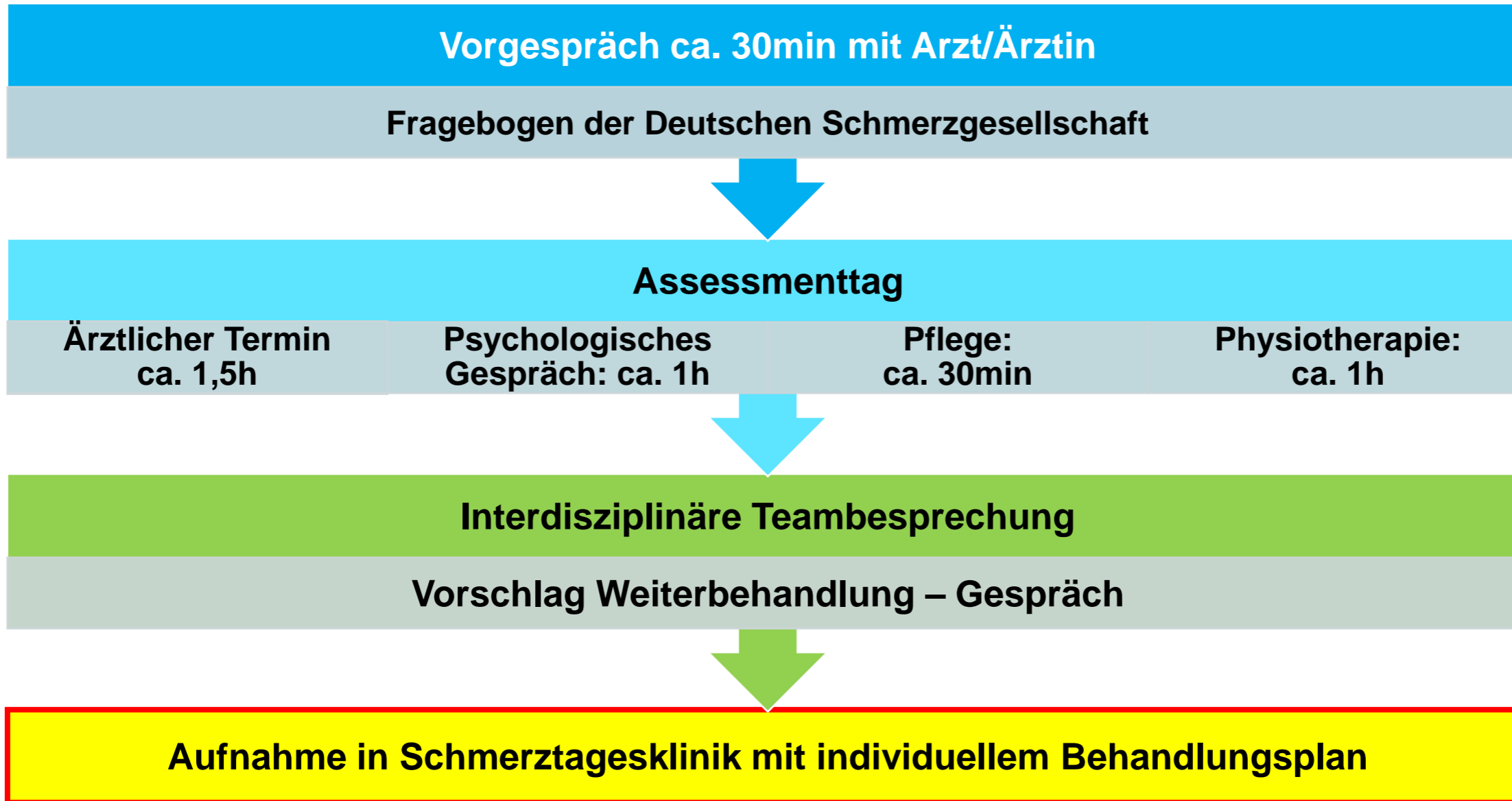
- Chronische Schmerzen länger als 3 Monate
- Ambulante Vorbehandlungen ohne Erfolg
- Ausreichende „Kondition“ für einen ganzen Tag in der Schmerztagesklinik
- Selbständiges Anziehen, Gehen und Stehen
- Motivation für Veränderung

## Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Rücken- und Nackenschmerzen, z. B. bei Bandscheibenerkrankungen und/oder anhaltende Schmerzen nach Bandscheiben- und Wirbelsäulenoperationen
- Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen
- Osteoporose oder entzündlichen Erkrankungen
- Fibromyalgie
- Kopfschmerzen, z. B. Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Gesichtsschmerzen, z. B. bei Trigeminus-Neuralgie
- Nervenschmerzen, z. B. nach Gürtelrose oder Nervenverletzungen, Polyneuropathie
- Bauch-, Unterleibsschmerzen, z. B. bei Reizdarmsyndrom, Endometriose
- ...

**alle chronischen Schmerzen**

# Aufnahme in die Schmerztagesklinik Harlaching



# Beispiel für Behandlungsplan

- 2 Tage/Woche
- Über ca. 12 Wochen
- Ca. 4 Module pro Tag
- Berufs/Alltagsbegleitend
- multimodal

m <sup>ik</sup> MÜNCHEN KLINIK		München Klinik Harlaching		Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Schmerzmedizin, Zentrum für Schmerztherapie	
Name:		<u>Therapieplan Gruppe 4</u>		Chefärztin: Dr. med. K. Petery Leitende Oberärztin: Dr. med. J. Patika-Zoller Oberarzt: T. Plenz Telefon: (089) 6210-2861	
Montag-Freitag von 8:00-16:00 Uhr					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30	8:30 - 9:00		8:30 - 9:00		08:30
08:45	Anmeldung		Anmeldung		08:45
09:00	09:00 - 10:00		09:00 - 10:00		09:00
09:15	psychol. Edukation		psychol. Edukation		09:15
09:30					09:30
09:45	Saal 2		Saal 1		09:45
10:00	10:00 - 11:00		10:00 - 11:00		10:00
10:15	ärztliche Edukation		med. Gerätetraining / Eigenübungsprogramm		10:15
10:30					10:30
10:45	Saal 2		Saal 3		10:45
11:00	11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		11:00
11:15	Pause		Pause		11:15
11:30	Raum E. 246		Raum E. 246		11:30
11:45					11:45
12:00	12:00 - 13:00		12:00 - 13:00		12:00
12:15	Bewegungstherapie		PMR		12:15
12:30					12:30
12:45	Saal 1		Saal 1		12:45
13:00	13:00 - 14:00		13:00 - 14:00		13:00
13:15	QiGong		Sprechstunde Therapie		13:15
13:30					13:30
13:45	Saal 1				13:45
14:00					14:00
14:15					14:15
14:30					14:30
14:45					14:45
15:00					15:00
15:15					15:15
15:30					15:30
15:45					15:45

**Schmertagesklinik Harlaching**  
**Tel. 6210 – 2861**  
**Schmerzlinik.kh@**  
**muenchen-klinik.de**

**Klinik für Physikalische  
Medizin, Rehabilitation und  
Schmerzmedizin**  
**Tel. 6210 – 2982**

**Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit!**



ngsteam

schiedener Fachrichtungen mit  
Spezielle Schmerztherapie“

hotherapeutinnen/-en

e Fachpflegekräfte („pain nurse“)

eutinnen und Therapeuten aus  
otherapie, Sporttherapie, Ergo-  
nische Massage/Balneologie

undene Fachkolleginnen/Kolle-  
zinischer Fachrichtungen

nger Absprache stimmt Ihr inter-  
ngsteam Ihren Behandlungsplan  
Therapie auf Ihre individuellen

## Anmeldung und Kontakt

Telefonisch über unser Sekretariat: 089 6210-2861

oder über unsere Homepage  
der München Klinik (Kurzlink):  
<https://lmy.de/flriXCfL>



### München Klinik Harlaching

Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation  
und Schmerzmedizin

Zentrum für Schmerztherapie

Chefärztin: **Dr. med. Kinga Petery**

Sanatoriumsplatz 2 · 81545 München

T 089 6210-2861 · F 089 6210-3029

[schmerzlinik.kh@muenchen-klinik.de](mailto:schmerzlinik.kh@muenchen-klinik.de)

## Anfahrt



[muenchen-klinik.de](https://muenchen-klinik.de)



München Klinik  
Der Gesundheitsversorger der Stadt



München Klinik Harlaching

**Zentrum für  
Schmerztherapie**



Klinik für Physikalische Medizin,  
Rehabilitation und Schmerzmedizin

[muenchen-klinik.de](https://muenchen-klinik.de)

**m:k**  
MÜNCHEN  
KLINIK