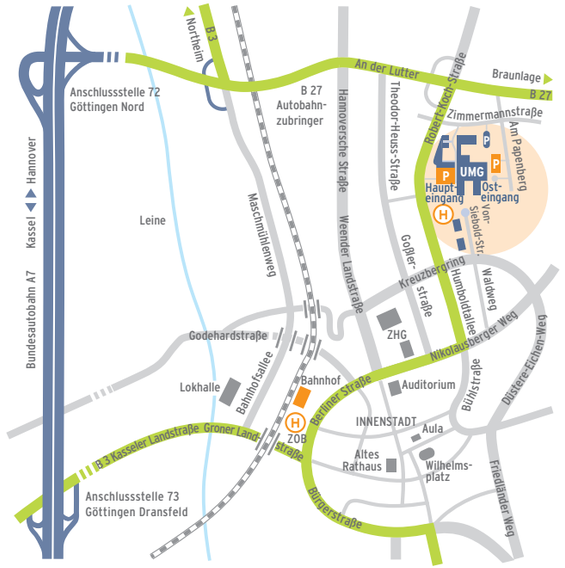
WEGBESCHREIBUNG



UNIVERSITÄTSKLINIKUM GÖTTINGEN
ROBERT-KOCH-STRASSE 40, 37075 GÖTTINGEN

Sie erreichen das Universitätsklinikum Göttingen über die Autobahnabfahrt Göttingen-Nord. Folgen Sie der Ausschilderung „Kliniken“. Parkplätze finden Sie am Haupteingang und Osteingang. Mit den Buslinien 21/22, 23, 33 und 41/42 erreichen Sie die Haltestelle „Klinikum“.

Wenn Sie am tagesklinischen Programm teilnehmen, sind Mittagessen und Getränke für Sie frei. Für den Behandlungszeitraum können Sie eine vergünstigte Dauerparkkarte für 50 € erwerben. Die Erstattung von Fahrtkosten müssen Sie individuell mit Ihrem Kostenträger klären.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG

Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität, Stiftung Öffentlichen Rechts
Robert-Koch-Straße 40, 37075 Göttingen, www.universitaetsmedizin-goettingen.de

UNSER PROGRAMM

WER KANN TEILNEHMEN?

Unser Behandlungsprogramm ist für Sie geeignet, wenn Sie

- an chronischen Schmerzen leiden und
- die bisherige Behandlung keinen anhaltenden Erfolg gezeigt hat oder
- wenn Hinweise für eine beginnende oder bereits eingetretene Chronifizierung vorliegen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie aktuell arbeitsfähig sind oder nicht.

WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Wenn Sie an einer Behandlung in unserer Tagesklinik interessiert sind, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin darüber. Danach melden Sie sich bei uns telefonisch an.

WANN IST EINE TEILNAHME NICHT SINNVOLL?

- bei schweren Atem-, Herz-, Kreislauferkrankungen
- bei spezifischen Rücken-Erkrankungen (z. B. Rückenschmerzen durch Tumore oder Entzündungen)
- bei frischen Knochenbrüchen (bis vier Monate)
- unmittelbar nach Bandscheiben- oder anderen Wirbelsäulen-Operationen (bis drei Monate)
- nach Bauch- oder gynäkologischen Operationen

Wenn wegen Ihrer Schmerzen ein Rentenverfahren anhängig ist, ist eine Behandlung bei uns meist erst nach Abschluss des Verfahrens sinnvoll.

WIE LANGE DAUERT DIE BEHANDLUNG?

20 Behandlungstage, meist über vier Wochen, jeweils von Montag bis Freitag, von 08:00 bis 15:30 Uhr. Drei Wochen nach Abschluss der Behandlung findet ein weiterer Behandlungstag zur Auffrischung des Erlernten statt.

DAS TEAM

UNSER TEAM

Wir sind ein interdisziplinäres Team mit Pflege- und Sekretariatskräften, Sport- und Physiotherapeuten, Psychologen mit der Qualifikation Spezielle Schmerzpsychotherapie sowie Ärzten mit Qualifikation in der Speziellen Schmerztherapie – alle mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen. Regelmäßige Teamsitzungen stellen sicher, dass wir Ihre individuellen Bedürfnisse erkennen und in der Tagesklinik berücksichtigen können.

HIER FINDEN SIE UNS

Universitätsmedizin Göttingen
Schmerz-Tagesklinik und - Ambulanz
Bettenhaus 1, Ebene 0
Robert-Koch-Str. 40
37075 Göttingen

ANMELDUNG

Leitstelle/Sekretariat
Telefon 05 51 / 39 - 88 16 oder 82 63
Fax 05 51 / 39 - 67 78 9
schmerzmedizin@med.uni-goettingen.de

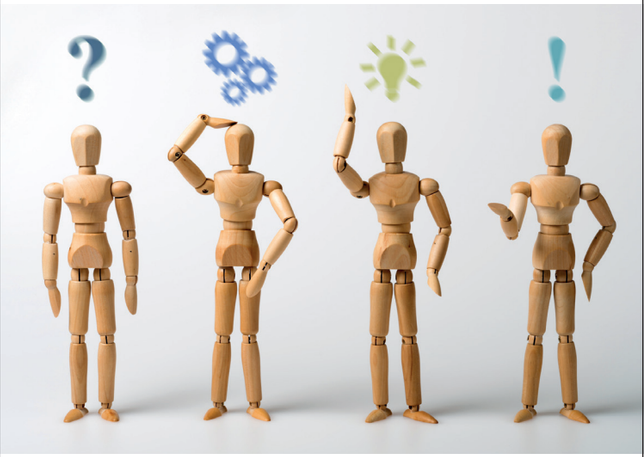
Universitätsmedizin Göttingen
Schmerz-Tagesklinik und - Ambulanz
Robert-Koch-Str. 40
37075 Göttingen

Stand Februar 2024

Fotos: © Clemens Schüßler, fotolia.com

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG

INTERDISZIPLINÄRE SCHMERZ-TAGESKLINIK



Schmerzmedizin
Klinik für Anästhesiologie

SCHMERZ

WAS IST CHRONISCHER SCHMERZ?

Akute Schmerzen sind ein Warnsignal, das nach Abheilung der auslösenden Ursache wieder verschwindet. Anders ist es bei chronischen Schmerzen. Sie entwickeln sich immer weiter und können zu einem eigenständigen Krankheitsbild werden.

Anzeichen für diese „Chronifizierung“ von Schmerzen sind:

- länger als acht Wochen erfolglose Behandlung
- Unwirksamkeit von Medikamenten und anderen Therapiemaßnahmen
- anhaltender Dauerschmerz, Ausbreitung der Schmerzen auf andere Körperregionen
- Veränderungen im Freizeit- und Bewegungsverhalten (Rückzug, Schonung)
- Auswirkungen auf die berufliche Situation
- deutliche Veränderungen in der Stimmung

Häufig wird Patienten mit chronischen Schmerzen geraten, sich zu schonen und sich mit großer Vorsicht zu bewegen und zu belasten. Viele wissen schließlich nicht mehr, was sie sich an körperlicher Aktivität noch zutrauen dürfen. Oft ziehen sie sich auch aus Alltags- und Berufsaktivitäten zurück. Das ständige Vermeiden von körperlicher Anstrengung und Belastung kann aber zusammen mit dem Verzicht von sozialen Aktivitäten gerade dazu beitragen, dass die Schmerzen chronisch bleiben oder noch schlimmer werden.

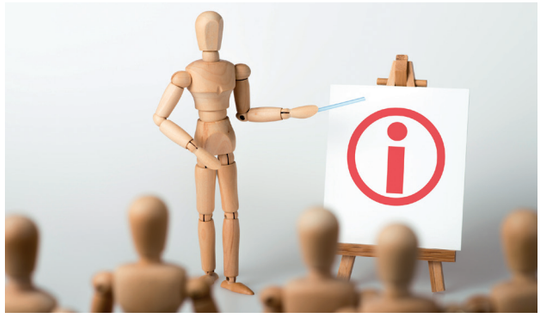
BEHANDLUNG

UNSER BEHANDLUNGSPROGRAMM

In unserem Programm können Sie lernen, diesen Teufelskreis der Chronifizierung zu durchbrechen. **Sie lernen, dass Aktivität und Belastungen Ihnen nicht schaden** und eine gesunde Balance zwischen Belastung und Entlastung langfristig zu einer Stabilisierung und Besserung führt. Sie lernen Methoden und Strategien kennen, mit denen Sie selbst etwas gegen Ihre Schmerzen unternehmen können.

Die Schmerzambulanz der Universitätsmedizin Göttingen hat als erste in Deutschland aktive Behandlungsformen speziell für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen entwickelt und eingesetzt. Mittlerweile haben wir diese Behandlungsform auf alle chronischen Schmerzerkrankungen ausgeweitet und seit 1988 über 3.000 Patienten behandelt.

Die Wirksamkeit unseres Konzepts ist wissenschaftlich nachgewiesen. Deshalb wurde das Konzept von vielen schmerztherapeutischen Zentren und Kliniken in Deutschland übernommen. Unsere Untersuchungen zeigen bei den meisten der Behandelten auch nach zwei Jahren noch deutliche und langfristige Erfolge.



BEHANDLUNGSINHALTE

Vor Beginn der Behandlung steht eine sorgfältige Schmerzdiagnostik. Wir untersuchen Sie umfassend und ausführlich (ärztlich, psychologisch und physiotherapeutisch) und erstellen ein individuelles Behandlungskonzept.

Informationsvermittlung

Damit **Sie** zum „Experten für Ihren Körper“ werden, vermitteln wir Kenntnisse über Aufbau und Funktionsweise Ihres Körpers, Bewegungstechniken, Hintergründe akuter und chronischer Schmerzen sowie Zusammenhänge mit psychologischen und sozialen Faktoren.

Sport / Bewegung

In täglich durchgeführten Sportstunden können Sie wieder Freude und Spaß an der eigenen Bewegung erleben.

Psychologie

Chronische Schmerzen werden durch Stress, Konflikte und Stimmungen beeinflusst und manchmal sogar dadurch ausgelöst. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir festzustellen, ob derartige Einflüsse bestehen und arbeiten dann daran, diese zu verändern. Wir wollen Ihnen Fertigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die Sie in der Bewältigung des Alltags und der beruflichen Herausforderungen unterstützen können.

Körperwahrnehmung / Spannungsregulation

Damit die Umsetzung in den Alltag gut gelingt, erlernen Sie verschiedene Techniken zur Wahrnehmung ihres Körpers und Möglichkeiten, Anspannung im Alltag zu verringern.

Alltags- und berufsbezogenes Training

Durch anhaltende Schmerzen werden Sie in Arbeits- und Alltagstätigkeiten stark beeinträchtigt. Wir werden mit Ihnen typische Bewegungen aus diesen Lebensbereichen wieder konkret trainieren und so reaktivieren.

Ärztliche Behandlung

Beim Einsatz von Medikamenten achten wir sehr genau darauf, dass der Nutzen nicht von Nebenwirkungen aufgehoben wird. Wir verfahren dabei immer nach dem Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Gruppen- bzw. Einzelbehandlung

Die Behandlungen finden sowohl in der Gruppe als auch einzeln statt. Einzelbehandlungen werden von Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten durchgeführt.

Es ist unser Ziel, in der Behandlung auf IHRE Bedürfnisse ganz individuell einzugehen.