

Patienten-Information:

Schmerzen im Bereich des Nackens treten sehr häufig auf und betreffen 70% der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben.

Somit ist es sinnvoll etwas über den Nacken und die Halswirbelsäule zu lernen und aktiv etwas dafür zu tun.

Nackenschmerzen treten in verschiedenen Formen auf. Manchmal schmerzt nur die Muskulatur bei Bewegung, manchmal kann man den Kopf nicht richtig bewegen („steifer Hals“). Manchmal ist dies kombiniert mit Arm- oder auch Kopfschmerzen. Besonders nach Autounfällen wird oftmals ein sogenanntes „Schleudertrauma“ diagnostiziert oder der Hals wurde bereits operiert und „versteift“. Einig ist man sich heute darüber, dass Aktivität besser ist als passive Therapieformen. Bettruhe ist out. Auch die sogenannte „Halskrause“ sollte i.d.R. nicht oder nur sehr kurz (maximal 2 Wochen) verwendet werden. Manchmal kann sie auch als „Trainingsgerät“ genutzt und somit wieder sinnvoll werden.

Üblicherweise wird der Patient nach der ärztlichen Diagnostik an einen niedergelassenen Physiotherapeuten überwiesen, der i.d.R. Techniken der Manuellen Therapie anwendet. In der wissenschaftlichen Literatur wird darüber berichtet, dass sich mit einer anderen Behandlungsform (aktivierende Therapie in der Gruppe) ebenfalls gute Erfolge erzielen lassen. Wir haben 2004 eine eigene Studie beendet, die ebenfalls diese Ergebnisse bestätigt. Seit dieser Zeit bieten wir dieses HWS-Programm in der Gruppe an.

Gruppenbehandlung:

Wir bieten dabei für Patienten mit Beschwerden an der Halswirbelsäule, neben oder an Stelle, der üblichen krankengymnastischen Einzeltherapie, ein **Gruppenkonzept** in einer Kleingruppe von 2-6 Teilnehmern an. Sie erleben dabei ein **systematisches, individuell abgestimmtes, aktives Trainingsprogramm**, das mit Selbsthilfestrategien bei Schmerz kombiniert ist. Sie führen dieses Programm anfänglich regelmäßig aus, während später auf wenige Übungen reduziert wird. Bestandteile dieses Konzeptes sind:

1. Allgemeiner Teil:

- 👉 Aufwärmen und Koordination
- 👉 Kombiniert mit Informationen/Edukation

2. Individueller Teil:

- 👉 Bewegungswahrnehmung und -kontrolle
- 👉 Lernen von Grundlagen der Anatomie und Schmerzentwicklung, Schmerzgedächtnis und Umsetzung im Alltag
- 👉 Definition ihres individuellen Gesundheitsziels
- 👉 Verbesserung der Beweglichkeit und aktiver muskulärer Kraft und Haltefähigkeit
- 👉 Kräftigung bis Training
- 👉 Entspannung bis zu aktiver Schmerzlinderung
- 👉 Gesundheitsförderung mit Transfer in Alltagsbewegungen

Wie können Sie teilnehmen?

Die **Indikation** zur Therapie wird jeweils durch den behandelnden Arzt der Schmerzambulanz oder Ihrem praktischen Arzt bzw. Orthopäden gestellt. Wenn aus dessen Sicht eine solche Maßnahme erforderlich ist, könnte er Ihnen eine Heilmittelverordnung (bei SZ: 22x KG-Gruppe) über 2 x 6 krankengymnastische Einzelbehandlungen in der Gruppe ausstellen. Diese Verordnung genügt für den allgemeinen Bewegungsteil des Programms.

Da der individuelle Teil des Konzeptes, der auf Ihre persönlichen Fähigkeiten abgestimmt wird und mit einer Einzelbehandlung vergleichbar ist, nicht im Leistungskatalog der Krankenkassen enthalten ist, tragen Sie die Kosten für diesen Teil des Programms selbst (pro Termin 5,00 €). Damit kommen folgende Kosten auf sie zu:

Kosten:

Rezept- und Verordnungsblattgebühr: 61,03 €
IGF-Leistung: 55,00 €
Eigenanteil **gesamt:** 116,03 €

Aufwand und Dauer:

10 Termine à 1 Stunde, wobei bei Bedarf zusätzlich eine Voruntersuchung stattfindet.
Nach dem letzten Termin üben Sie 4 Wochen lang selbstständig zu Hause. Danach kommen Sie zu einem weiteren Kontrolltermin in der Gruppe, der wiederum 1 Stunde dauern wird. Hier wird das Abklären des weiteren Vorgehens ermöglicht oder die Behandlung abgeschlossen. Bitte stellen Sie sich auf eine Dauer von 11 Terminen ein. Das Programm wird etwa 5-7 Wochen (Lernphase) bzw. ca. 12 Wochen (incl. Wirk- und Selbstbehandlungsphase) dauern. Der Zeitraum verlängert sich, bei Feiertagen und geplantem Urlaub.

Das HWS-Programm

Wer kann teilnehmen?

- Patienten mit Beschwerden der Halswirbelsäule (posttraumatisch, degenerativ, post-OP und funktionell) mit und ohne zusätzlichen Kopf-, Schulter- bzw. Armschmerzen
- Nach abgeschlossener ärztlicher Diagnostik
- Bei ärztlich bescheinigter voller Belastbarkeit (die im Laufe des Programms erarbeitet wird)
- Gutes Verständnis der deutschen Sprache
- Frühestens 3 Wochen nach Trauma
- Frühestens 3 Monate nach OP

Eine Teilnahme ist nicht sinnvoll bei:

- Patienten, bei denen eine volle Belastbarkeit nicht zu erwarten ist. Hier braucht es einen Einzeltermin zur Einschätzung im Vorhinein
- Radikuläre Symptome mit OP-Indikation, außer es besteht kein OP-Wunsch
- Zeitraum bis 3 Wochen nach Trauma oder 3 Monate nach OP
- Schulterbeschwerden, die nicht HWS bedingt sind
- Mangelnde Sprachkenntnisse
- Rentenantrag (laufend oder geplant)
- Wenn eine regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme aus zeitlichen oder organisatorischen Gründen nicht gewährleistet ist. In Ausnahmefällen kann eine terminliche Alternativlösung gefunden werden.

Zeiten:

Das Programm wird momentan zu folgenden Zeiten angeboten:

**Dienstag und Donnerstag
von 9.00 – 10.00 Uhr**

Durchführung:

Frau Dagmar Seeger
Schmerzambulanz/ Abt. Physiotherapie
Robert-Koch-Str. 40
37075 Göttingen
Bettenhaus 1, Ebene 0 (0013)

Anmeldung:

Tel.: 0551 / 394089 oder 398816
Fax: 0551 / 394164

E-Mail: dseeger@med.uni-goettingen.de

Es finden über das Jahr verteilt ständig Gruppen statt. Die Termine werden frühzeitig geplant. Bitte rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail. Dann können Ihnen die Termine und die Chance auf eine mögliche Teilnahme mitgeteilt werden.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!