

Wer kann teilnehmen?

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

Wann ist eine Teilnahme nicht sinnvoll ?

- Bei Patienten, bei denen eine volle Belastbarkeit nicht zu erwarten ist
- Bei radikulären Symptomen mit einer OP-Indikation
- Im Zeitraum von 3 Wochen nach einem Trauma oder 3 Monaten nach einer OP
- Bei mangelnden Sprachkenntnissen
- Wenn eine regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme aus zeitlichen oder organisatorischen Gründen nicht gewährleistet ist. In Ausnahmefällen kann eine terminliche Alternativlösung gefunden werden.

Wenn wegen Ihrer Schmerzen ein Rentenverfahren läuft, können Sie erst nach Abschluss des Verfahrens an der Therapie teilnehmen.

Wann wird das Programm angeboten?

Das Programm wird momentan zu folgenden Zeiten angeboten:

dienstags und donnerstags

9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Wer führt das Programm durch?

Dagmar Seeger
Schmerz-Tagesklinik und -Ambulanz im ZARI
BE Physiotherapie

Wo findet das Programm statt?

Im UBFT der Universitätsmedizin
Ebene 4, Flur 12, Raum 524

Wo melden sie sich an?

Direkt bei:
Dagmar Seeger
Tel: 0551-39-4089
E-Mail:
dseeger@med.uni-goettingen.de

Oder:
Leitstelle Schmerz-Tagesklinik und -Ambulanz
Bettenhaus 1, Ebene 0 (0013)
Robert-Koch Str. 40
37075 Göttingen
Tel: 0551-39-8816

Das HWS-Programm

Schmerz-Tagesklinik und –Ambulanz im ZARI
BE Physiotherapie

Warum ein HWS-Programm ?

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 Vorbeugendes 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.

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.

Üblicherweise wird der Patient nach der ärztlichen Diagnostik an einen niedergelassenen Physiotherapeuten überwiesen, der i.d.R. für die Behandlung Techniken der Manuellen Therapie anwendet.

Unser Behandlungsprogramm

In der wissenschaftlichen Literatur wird darüber berichtet, dass sich mit einer anderen Behandlungsform (aktivierende Therapie in der Gruppe) ebenfalls gute Erfolge erzielen lassen.

An der Universitätsmedizin in Göttingen wurde 2004 eine eigene Studie beendet, die diese Ergebnisse bestätigt und die Grundlage für das aktuelle Behandlungsprogramm darstellt.

Behandlungsinhalte

Wir bieten für Patienten mit Beschwerden an der Halswirbelsäule, neben 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 definieren Ihre Ziele und führen dieses Programm anfänglich regelmäßig aus, während später auf wenige aber wichtige Übungen reduziert wird. Bestandteile dieses Konzeptes sind:

Allgemeiner Teil:

- Aufwärmen und Koordination

Individueller Teil:

- Bewegungswahrnehmung und –kontrolle
- Lernen von Grundlagen der Anatomie und Schmerzentwicklung
- Definition ihres individuellen Gesundheitsziels
- Verbesserung der Beweglichkeit und aktiver Stabilität
- Kräftigung bis Training
- Entspannung bis aktive Schmerzlinderung
- Gesundheitsförderung mit Transfer in Alltagsbewegungen

Wie können Sie teilnehmen?

Die **Indikation** zur Therapie wird jeweils durch den behandelnden Arzt gestellt. Wenn aus dessen Sicht eine solche Maßnahme erforderlich ist, könnte er Ihnen ein Rezept über 2 x 6 krankengymnastische Behandlungen in der Gruppe ausstellen.

Das Rezept genügt für den allgemeinen Bewegungsteil des Programms.

Der individuelle Teil des Konzeptes, der auf Ihre persönlichen Fähigkeiten abgestimmt wird, ist nicht im Leistungskatalog der Krankenkassen enthalten. Sie tragen die Kosten für diesen Teil des Programms selbst (pro Termin 5,00 € als IGe-Leistung). Damit kommen folgende Kosten auf Sie zu:

Was kostet die Behandlung?

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| Rezept- und Verordnungsblattgebühr: | 24,80 € |
| IGe-Leistung: | <u>55,00 €</u> |
| Eigenanteil: | 79,80 € |

Wie lange dauert die Behandlung?

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, 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 11-12 Terminen ein. Das Programm wird etwa 5-7 Wochen (Lernphase) bzw. ca. 10-12 Wochen (incl. Wirk- und Selbstbehandlungsphase) dauern.