

## THERAPIEBAUSTEINE: AUF SIE ZUGESCHNITTEN

### Information über Schmerz/ Therapie



- Patient\*innenschulungen durch unsere Ärzt\*innen, Psycholog\*innen und Bewegungstherapeut\*innen
- Nutzung und Aushändigung aussagekräftiger und individualisierter Materialien

### 1. Medizinische Schmerztherapie



- Medizinische Information, z.B. Schmerz als Krankheitsbild, Medikamente, Rücken-anatomie
- Optimierung der Schmerzmedikation

### 2. Psychologische Schmerztherapie



- Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansatz mit begleitender Behandlung von psychischen Leiden, u.a. Depression/ Angsterkrankungen
- Methoden zur Schmerzbewältigung
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Imagination)
- Achtsamkeitstraining

### 3. Physio- und medizinische Trainingstherapie



- Abbau von Bewegungsunsicherheiten
- Funktionelle Schulung grundmotorischer Fähigkeiten
- Training im Alltag für den Alltag
- Feldenkrais Methode
- Qigong
- Nordic Walking

## IHR WEG ZU UNS: ANMELDUNG UND ANFAHRT

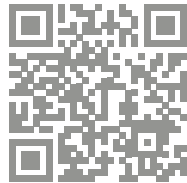
### Algesiologikum Tagesklinik für Schmerzmedizin

Chefarzt  
Dr. med. Marc Seibolt, MBA

Rosenkavalierplatz 10  
81925 München

T 089 / 2488 2577 00  
F 089 / 2488 2577 01

tagesklinik@algesiologikum.de  
www.algesiologikum.de/tagesklinik



### Anfahrt

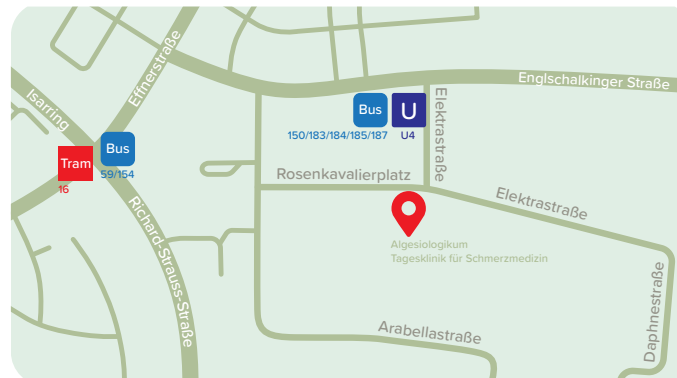
Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U4 Haltestelle Arabellapark

Tram Linie 16 Haltestelle Effnerplatz

Buslinie 59 Haltestelle Effnerplatz

Buslinien 150/183/184/185/187 Haltestelle Arabellapark



Alle Kassen, Berufsgenossenschaften (BG) und Privat



ALGESIOLOGIKUM TAGESKLINIK  
FÜR SCHMERZMEDIZIN

# INDIVIDUELLE SCHMERZTHERAPIE

## 1. Tagesstationär

Ihre Behandlung findet zwischen ca. 8.00 und 17.00 Uhr statt (ohne Übernachtung). Die tägliche Rückkehr in Ihre gewohnte Umgebung ermöglicht eine kontinuierliche Anpassung der Therapie an die Anforderungen Ihres alltäglichen Lebens.

## 2. In der Gruppe

Die Therapie wird in Kleingruppen durchgeführt. Damit können wir Ihnen ermöglichen, Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Bedarfsorientiert am individuellen Schmerzbild:

- Intensivgruppen: 3 Tage/Woche über 6 Wochen oder 5 Tage/Woche über 4 Wochen
- Offene Gruppe: 2 Tage/ Woche
- Auffrischergruppe: 5 Tage in einer Woche, ca. 6-9 Monate nach Beendigung einer Therapie

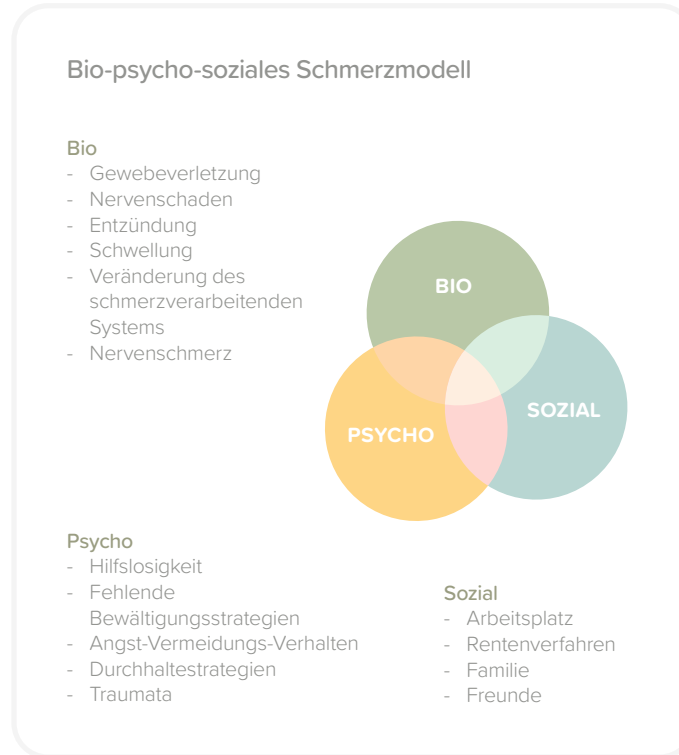
## 3. Multimodal

Anhaltende Schmerzen haben Auswirkungen auf viele wichtige Bereiche des Lebens und bringen erhebliche Beeinträchtigungen mit sich. In Studien konnte belegt werden, dass man größere und länger anhaltende Therapieerfolge erzielen kann, wenn die Therapie aus Behandlungsbausteinen aus unterschiedlichen Fachrichtungen besteht. So kommen bei einer multimodalen Behandlung gleichzeitig auf Schmerz spezialisierte Ärzt\*innen, Psycholog\*innen und Bewegungstherapeut\*innen zum Einsatz.



# GANZHEITLICH WIRKSAM

Grundlage der multimodalen Schmerztherapie ist das Verständnis für den Zusammenhang von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren. Auf Basis des Bio-psycho-sozialen Schmerzmodells bieten wir eine individuell auf Sie zugeschnittene multimodale Schmerztherapie an.



## UMFASSENDES ASSESSMENT

Sie erfahren eine gründliche Diagnostik (1 oder 2 Tage) durch unser interdisziplinäres Behandlungsteam: Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Psychologische Psychotherapeut\*innen, Physio- und medizinische Trainingstherapeut\*innen.

# NACHHALTIG GEGEN SCHMERZ

Wir möchten Ihnen helfen rundum Schmerzexpert\*in zu werden. Bei uns können Sie Strategien zur Schmerzbewältigung erlernen, um Ihren Schmerz selbst gezielt positiv zu beeinflussen.

Therapieziele:

- Schmerzlinderung
- Umgang mit den Schmerzen erlernen
- Förderung der Wiederaufnahme normaler Alltagsaktivitäten
- Förderung einer Rückkehr an den Arbeitsplatz
- Reduzierung des Schmerzerlebens
- Rückgewinnung von Selbstbestimmung
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des psychischen Wohlbefindens
- Verbesserung der individuellen Lebensqualität

Ambulante Nachsorge:

- durch Ihre/n einweisende/n Hausärzt\*in oder Schmerztherapeut\*in

