

## Patientengeschichte

# Algesiologikum Tagesklinik: Survival Camp für eine Schmerzpatientin

München, 1. Februar 2023. Im Sommer 2021 änderte sich das Leben von Alexandra (42) – zum Guten. Nach jahrelanger Schmerzgeschichte mit ihrer Wirbelsäule hatte ihr die Arbeit im Homeoffice endgültig den Rest gegeben. Sie entschloss sich zu einer vierwöchigen Schmerztherapie in der Tagesklinik für Schmerzmedizin des Algesiologikums in München. Heute hat sie gelernt, ihren Dauerschmerz besser in den Griff zu bekommen.

Als Redaktionsleiterin arbeitet Alexandra häufig unter Zeitdruck, sitzt viel am Schreibtisch und seit Monaten im Homeoffice. „Der Rücken ist schon seit meiner Jugend meine Schwachstelle – lange Zeit kamen und gingen die Beschwerden, doch irgendwann hörten die Rückenschmerzen einfach nicht mehr auf und verschlimmerten sich schleichend. Den Punkt, die akuten Schmerzen nicht chronisch werden zu lassen, habe ich leider verpasst“, berichtet die heute 42-Jährige. „Dass meine Beschwerden für eine Schmerztherapie infrage kommen, darüber hatte ich sehr lange gar nicht nachgedacht – Rückenschmerzen hat doch nahezu jeder, das wird schon wieder.“ Mit Konsequenzen: Die Diagnose lautete myofaszielles Schmerzsyndrom.

### **Vom Homeoffice in die Tagesklinik**

Der Lockdown habe ihr dann den Rest gegeben. Sie bezeichnet sich selbst als Homeoffice-Opfer: Die steigende Arbeitsbelastung im provisorischen Büro zu Hause, die wesentlich geringere Bewegung und der Arbeitsplatz am Küchentisch haben die Beschwerden weiter verfestigt und verschlimmert. „Die Schmerzen wurden so stark, dass mir schließlich klar wurde: Ich musste etwas ändern, was über das nächste Physiotherapie-Rezept hinausgeht.“ Im Algesiologikum begann sie eine mehrwöchige teilstationäre, multimodale Schmerztherapie. Das hieß: morgens in die Klinik, am Nachmittag wieder nach Hause. Dazwischen: medikamentöse Einstellung, Gruppenarbeit, Psycho- und Verhaltenstherapien, Physiotraining, Bewegungstherapie und jede Menge Edukation, also Schulungen.

### **Selbst ist die Patientin**

Nach und nach hat sich ihre Situation deutlich verbessert: „Ich weiß jetzt, was ich selbst alles tun kann und auch tun muss, um die Schmerzen in den Griff zu kriegen. Und das betrifft nicht nur Kraftübungen, Ausdauertraining und Entspannungsverfahren, sondern auch, was Schmerzverstärker im Alltag sein können und wie ich damit besser umgehe.“ Der Fachbegriff lautet: Selbstwirksamkeit. Als Patientin so weit behandelt und geschult zu werden, um im Alltag bewusster mit dem Schmerz, dem Körper und der eigenen Einstellung umzugehen. So schafft es auch Alexandra, die Beschwerden deutlich zu lindern.

### **Der entscheidende Faktor: die ganzheitliche Behandlung**

Zuvor hatte sie vieles ausprobiert: Chiropraktik, Physiotherapie, manuelle Therapie, Yoga, Osteopa-

thie. Nichts hat wirklich nachhaltig geholfen, denn diese Methoden sind lediglich Einzelbausteine eines Therapiemosaiks, die bei der Interdisziplinären Multimodalen Schmerztherapie in der Tagesklinik zu einem sinnvollen Bild zusammengefügt werden. Schmerz-, Physio-, Bewegungs- und Psychotherapeuten erstellen gemeinsam ein Behandlungskonzept und tauschen sich auch im Lauf der Therapie regelmäßig aus. Eine ganzheitliche Sicht auf Alexandras soziale Situation, das berufliche Umfeld, körperliche und seelische Belastung und Schmerzmittelgebrauch. „Es war das erste Mal für mich, dass Ärzte und Therapeuten dieser unterschiedlichen Fachdisziplinen gemeinsam meine Krankengeschichte besprochen haben – sonst hat ja nicht mal der Physiotherapeut das Röntgenbild gesehen, das der Orthopäde gemacht hat. Diesen interdisziplinären Austausch sehe ich als sehr großen Vorteil der multimodalen Schmerztherapie.“

Eine Empfehlung der Tagesklinik hat sie heute noch im Ohr: „Hören Sie auf, immer nach der Ursache Ihrer Schmerzen zu suchen!“ Das lenkt den Blick zurück und nicht nach vorn. Chronische Schmerzen sind zu komplex, als dass es dafür eine einfache Standardlösung geben kann. Entscheidend ist, die richtigen Werkzeuge an die Hand zu bekommen, um die eigene Situation selbst positiv beeinflussen zu können. Für Alexandra ist diese Rechnung aufgegangen.

#### **Kontakt zur Pressestelle Algesiologikum**

c/o albertZWEI media GmbH  
Oettingenstr. 20, 80538 München  
Sania Voggenreiter und Frank Miltner  
Tel.: +49 89 46 14 86 28  
algesiologikum@albert-zwei.de

#### **Das Algesiologikum – Zentrum für Schmerztherapie**

in München stellt seit dem Jahr 2008 den Menschen in den Mittelpunkt seiner Arbeit und ist als bundesweit einzigartige Einrichtung auf die interdisziplinäre und multimodale Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen spezialisiert. Mit insgesamt rund 5000 Patient:innen pro Jahr im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ), in der Tagesklinik und in der stationären Krankenversorgung zählt das Zentrum für Schmerztherapie zu den größten Einrichtungen dieser Art in Bayern und in Deutschland.

**[www.algesiologikum.de](http://www.algesiologikum.de)**