



Zentrum für Schmerzmedizin
Schmerzbewältigungsgruppe
für Rollstuhlfahrerinnen und
Rollstuhlfahrer

Psychologie, Physiotherapie und Medizin

Schmerzbewältigungsgruppe für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer

Das Programm richtet sich an Personen im Rollstuhl mit chronischen Schmerzen. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie während sechs Terminen durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieses Programms ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Schmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen.

Unser interdisziplinäres Angebot

- Ärztliche Betreuung
- Schmerzpsychotherapie
- Schmerzphysiotherapie
- Entspannungstherapie
- Achtsamkeit

Zielsetzungen

- Aufklärung über chronische Schmerzen
- Strategien für einen guten Umgang mit dem Schmerz
- Verbessertes Umgang mit Alltagsbelastungen
- Kennenlernen von angemessenen körperlichen Aktivitäten

Ablauf

Das Behandlungsprogramm umfasst sechs wöchentliche Termine à 2,5 Stunden. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus etwa acht Teilnehmenden.

Das Programm enthält schmerzpsychologische, schmerzphysio-therapeutische und schmerzmedizinische Inhalte.

Von psychologischer Seite werden die Bereiche Schmerzchronifizierung, Akzeptanz, Schmerz und Stress, Über-/Unterforderung und Selbstfürsorge sowie positive Psychologie thematisiert.

Von physiotherapeutischer Seite werden neben dem Thema Achtsamkeit auch das schrittweise Trainieren und Pausenmanagement erarbeitet.

Ärztlich wird auf diagnostische und therapeutische Aspekte von Schmerzen bei Querschnittlähmung eingegangen.

Nicht nur in den verschiedenen Gruppentherapien, sondern auch während den Pausen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Ein guter Umgang mit dem Schmerz heisst auch, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam Spass zu haben.

Nach Abschluss des Gruppenprogramms bieten wir in regelmässigen Abständen Auffrischungstermine zu den absolvierten Inhalten an, was auch den weiteren Austausch untereinander ermöglicht.

Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Gruppenprogramm oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat T +41 41 939 49 00, zsm@paraplegie.ch