



## Rheinfelden

### Selbstmanagement bei chronischen Schmerzen



Lucas Hopp ist Physiotherapeut im Salina Therapiezentrum im Parkresort Rheinfelden

Chronische Schmerzen sind ein allgegenwärtiges Thema im Gesundheits- und Gesellschaftssystem. Sowohl in Bezug auf die funktionellen Einschränkungen, vor allem bei chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, wie auch in finanzieller Hinsicht ist die Belastung durch chronische Schmerzzustände im Vergleich zu anderen Erkrankungen deutlich höher.

Die Angst vor dem Schmerz beeinträchtigt Betroffene häufig mehr als der Schmerz selbst. Entgegen der Erwartung, dass der Schmerz erst verschwinden muss, bevor die Belastung gesteigert werden kann, geht es in der Behandlung von chronischem Schmerz vielmehr darum, das Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit zu finden. Hilfreich ist es dabei, Aktivitäten zu definieren, die wichtig sind für das individuelle Leben und den persönlichen Interessen möglichst entsprechen. So wird durch einen aktiven Therapieansatz die Eigen-

motivation gefördert und die Chance, dass die Aktivität auch langfristig in den Alltag eingebaut wird, ist grösser. Die Therapie zielt darauf ab, das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu stärken und die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Den Weg zum Selbstmanagement unterstützt das Salina Therapiezentrum mit verschiedenen Therapieansätzen. Neben der klassisch ambulanten Physiotherapie werden hier zwei intensive ambulante Programme angeboten, die auch ärztlich begleitet werden. Ein vierwöchiges Programm mit Tagesstruktur umfasst tägliche Einzel- und Gruppenangebote, wie Physiotherapie, Wassertherapie, Medizinische Trainingstherapie, Nordic Walking, Ernährungsberatung, Akupunktur, psychologische Beratung, medizinische Hypnose und postisometrische Muskelrelaxation. Auch ein Kurs zur Theorie des «Selbstmanagements» und Zeit für Eigentraining sind vorgesehen. Ähnlich, nur etwas flexibler, ist ein zweites Programm, in dem die Betroffenen während drei bis sechs Wochen jeweils an drei bis vier Tagen das Therapieangebot absolvieren. Der multiprofessionelle Ansatz in Verbindung mit der Behandlungskonzentration hilft den Patient:innen, den Alltag, die Arbeit und die Freizeit wieder selbstbestimmter und mit mehr Freude anzugehen.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.