

Schmerz mit eigenen Ressourcen bekämpfen



Mind Body Medicine ist ein ganzheitliches Konzept, welches die konventionelle Medizin mit evidenzbasierten Methoden aus der komplementären Medizin kombiniert. Sie zielt darauf ab, die Lebensweise so zu verändern, dass die Gesundheit gefördert und Ressourcen gestärkt werden. Gerade bei Schmerzen erzielt die ganzheitliche Behandlung gute Resultate.

Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, rheumatische oder degenerative Schmerzen wie bei Arthritis oder Arthrose, Nervenschmerzen, Tumore – es gibt zahlreiche Ursachen für chronische Schmerzerkrankungen. Sehr oft steht allerdings ein psychosoziales Geschehen im Vordergrund: Alltags-Dauerstress, traumatische Lebenserfahrungen oder psychische Belastungen können ebenso wie körperliche Verletzungen zu chronischen Schmerzen führen. «In der Regel warten Patienten mit Schmerzen zu lange, bevor sie medizinische Hilfe suchen», sagt Dr. med. Bettina Kleeb, Fachärztin für Anästhesiologie und Schmerztherapie und Co-Leiterin des

Schmerzzentrums Emmental, und fährt fort: «Wer länger als zwei Wochen unter Schmerzen leidet, ohne dass dafür eine klare Ursache vorliegt, sollte sich untersuchen lassen.»

Schmerzen ganzheitlich angehen

Erste Anlaufstelle für Schmerzpatienten ist die Hausärztin, der Hausarzt. Manchmal ist aber eine Überweisung an Schmerzspezialisten notwendig, um starke und oft komplexe chronische Schmerzen zu behandeln. Wichtig ist vor allem eine umfassende, ganzheitliche Herangehensweise an das Schmerzproblem, so Bettina Kleeb: «Schmerztherapie erfolgt nicht isoliert, sondern umfasst in der Regel mehrere Massnahmen, die auf die jeweiligen Patienten zugeschnitten sind. Gegebenenfalls werden verschiedene Fachpersonen hinzugezogen.» Je nach Schmerzursache, Intensität und persönlichen Lebensumständen kommen vielfältige Therapiemethoden zum Zug, die einerseits die Linderung der Schmerzen und andererseits parallel dazu eine Änderung der Schmerzwahrnehmung des Patienten beabsichti-

gen. Chronischem Schmerz begegnet man heute mit einer individuell angepassten Therapie: Dazu gehören beispielsweise Schmerzmedikamente, Infiltrationen, Elektrostimulationen der Nerven, Nervenblockaden, physikalische und physiotherapeutische Massnahmen, die Aufklärung über das Krankheitsbild, das Erlernen von Bewältigungs- und Entspannungsstrategien oder psychologisch-verhaltenstherapeutische Massnahmen.

Körper und Psyche stärken

Als Schmerztherapeutin ergänzt Bettina Kleeb die konventionellen schulmedizinischen Therapien mit Hypnose und Mind Body Medicine (MBM). «Mind Body Medicine verbindet konventionelle Medizin mit komplementärer Medizin, den Körper mit der Psyche und unterstützt bei der Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lebensstils», so Bettina Kleeb. Das ganzheitliche Konzept der Mind Body Medicine wurde in den 1970er-Jahren an der Harvard Medical School in den USA entwickelt. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Methoden aus Komplementärmedizin,



Ein Teil des Teams des Schmerzzentrums im Spital Emmental (von links): Regina Dürig, Sekretärin des Schmerzzentrums, Dr. med. Katrin Lindner Rüdts, Dr. med. Birgit Rössner, Dr. med. Thomas Böhlen, Dr. med. Bettina Kleeb und Pain Nurse Monika Kessi. (Bild: Nina Dick)

Interdisziplinäres Schmerzzentrum

Seit Ende April sind die Mitarbeitenden des interdisziplinären Schmerzzentrums Emmental in umgebauten Räumlichkeiten im Spital Emmental tätig. Am neuen Standort haben sie mit fünf Untersuchungszimmern mehr Platz, um ihre Schmerzpatienten zu betreuen. Dank des erweiterten Raumangebots können nun jeden Tag Sprechstunden angeboten werden. Mit dem Stellenantritt Anfang Jahr von Dr. med. Bettina Kleeb wurde das Sprechstundenangebot für Menschen mit akuten und chronischen Schmerzen zudem um die integrative Medizin und die Mind Body Medicine erweitert. Das Schmerzzentrum bietet ein breites Therapiespektrum an und pflegt eine enge interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen wie beispielsweise der Physiotherapie und Schmerzphysiotherapie, der Ergotherapie, Orthopädie, Psychosomatik, Rheumatologie oder den Pain Nurses. Eine Schmerztherapie wird interdisziplinär und multimodal (mit verschiedenen Behandlungsmethoden) durchgeführt. Bei Bedarf werden weitere Fachleute für Atemtherapie, Chiropraktik und Komplementärmedizin wie Akupunktur, Phytotherapie oder Traditionelle Chinesische Medizin TCM beigezogen.

Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften werden kombiniert. Der Fokus der MBM liegt auf der Wiederherstellung der Balance zwischen

«Bei der Mind Body Medicine handelt es sich, vereinfacht gesagt, um eine Medizin mit gesundem Menschenverstand.»

Körper und Psyche und der Vermittlung von «Self Care» (Selbsthilfe). Die Lebensweise soll so geändert werden, dass belastende Symptome und gesundheitsschädigendes Verhalten reduziert, die Gesundheit gefördert und eigene Ressourcen gestärkt werden. «Bei MBM handelt es sich, vereinfacht gesagt, um eine Medizin mit gesundem Menschenverstand», sagt Bettina Kleeb.

Zu den Säulen der MBM gehören Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung und Selbsthilfestrategien. «Um gesund zu bleiben, müssen wir uns genügend bewegen, uns entspannen können, gut essen, richtig atmen und zu uns selber schauen.» Wichtig ist auch Achtsamkeit seinen eigenen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen gegenüber. Die MBM zielt darauf ab, dass Patienten selbstschädigende Gedanken erkennen, durch positive Gedanken ersetzen und ihre Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten, um sich bewusst zu erholen und zu entspannen. Auch die Reduktion

Vortrag

Wege aus der Schmerzspirale: moderne und interdisziplinäre Behandlungsmethoden

Mehr Informationen auf der letzten Seite

von Stress ist ein wichtiges Element. «Stress hat einen grossen Einfluss auf den Körper», sagt Bettina Kleeb, «jede Stresssituation lässt kleine Narben zurück, verstärkt chronische Erkrankungen oder ist sogar ihr Auslöser.»

Individueller Behandlungsplan

Bei einem Erstgespräch schaut die Ärztin, welche Ressourcen und Kenntnisse der Mensch bereits hat und wo Verbesserungspotenzial besteht, um die fünf Säulen stabiler zu machen. Daraus wird ein individueller Behandlungsplan erarbeitet, der aus verschiedenen Elementen bestehen kann: Sport, Bewegungsformen wie Yoga oder Qi Gong, Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» (MBSR), Atemübungen, Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten, Fussbäder, Wickel oder Akupressur. «Es gibt viele verschiedene Verfahren aus der MBM, die sich gut mit konventionellen Therapien ergänzen lassen. So lässt sich individuell für jede Person etwas finden, das sie in ihrem Alltag anwenden kann», sagt Bettina Kleeb.

Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit der Mind Body Medicine. Achtsamkeitsbasierte Verfahren beispielsweise erzielen gute Resultate bei chronischen Schmerzen, Depressionen oder Angststörungen. Auch bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, onkologischen Erkrankungen, Schlafstörungen oder chronischen Rückenschmerzen konnte gezeigt werden, dass Massnahmen der Mind Body Medicine Symptome deutlich lindern können.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Bettina Kleeb
Fachärztin für Anästhesiologie und Schmerztherapie, mit
Fähigkeitsausweisen in interventioneller Schmerztherapie SSIPM,
medizinischer Hypnose SMHS und
Mind Body Medicine
Leitende Ärztin und Co-Leiterin
Schmerzzentrum

Kontakt:

Spital Emmental
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 25 27 (Sekretariat)
bettina.kleeb@spital-emmental.ch