



Rehaklinik  
**Sonnhalde**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

# CHRONISCHE SCHMERZEN ZURÜCK IN EIN AKTIVES LEBEN





**„Chronische Schmerzen sind etwas Besonderes. Deshalb kann eine herkömmliche Behandlung oft nicht helfen. Sie selbst sind der Schlüssel zum Erfolg.“**

Martin Vierl, Chefarzt

## Hilfe zur Selbsthilfe

Chronische Schmerzen sind eine eigenständige Erkrankung. Trotz aller Bemühungen bleiben Schmerzerkrankungen ein schweres Problem in unserer medizinischen Versorgung. Die meisten Betroffenen berichten über teils lange erfolglose Behandlungen.

Dies liegt in der Besonderheit des Krankheitsbildes, das sich zwischen Körper, Geist und Seele abspielt. Ursachen liegen nicht allein in körperlichen Schäden. Belastende Lebenssituationen und seelische Veränderungen spielen häufig eine entscheidende Rolle. Werden diese Bereiche nicht in die Therapie mit einbezogen, wird diese selten langfristig erfolgreich sein.

Unsere Klinik behandelt chronische Schmerzen auf der wissenschaftlichen Grundlage der speziellen Schmerztherapie. Wir möchten Sie aus einer passiven Konsumentenrolle herauslösen und aktiv an Ihrer Therapie beteiligen.

## Wer zuhört, kann vieles erfahren

Die Entwicklung chronischer Schmerzen geht oft über Jahre. Wir interessieren uns für die Geschichte Ihrer Erkrankung. Besonders wichtig ist Ihre persönliche Beschreibung der Schmerzempfindungen, der Begleitumstände und welche Lebensbereiche dadurch eingeschränkt sind.

Eine umfassende Schmerzdiagnose beschreibt Beschwerden, gestörte Funktionen, körperliche Schädigungen und deren Bezug zur Psyche und dem sozialen Umfeld.

Die Befunde bildgebender Untersuchungen wie Röntgen oder Kernspin sind wichtig, aber oft nicht entscheidend für das Schmerzgeschehen. Schmerzen verändern sich im Lauf einer Schmerzerkrankung. Mit anerkannten Testverfahren können wir den Grad der Chronifizierungsvorgänge erfassen. Dieser Grad ist wichtig für die Erfolgsaussichten der Schmerzbehandlung.



„Jeder Schmerz hat seine Geschichte.“



„Vor der Behandlung steht die Diagnose. Ohne eine gründliche körperliche Untersuchung geht es nicht.“

## Den Schmerz begreifen

Grundlage der Schmerzdiagnostik ist eine eingehende und vollständige körperliche Untersuchung. Da sich viele Schmerzen ursächlich oder als Folgeerscheinung in der Muskulatur abspielen, sind Muskelbefunde wie Verspannungen oder sogenannte Triggerpunkte oft wegweisend für die Schmerzbehandlung.

Diese Untersuchung durch den geschulten Arzt und Therapeuten ist auch heute noch echte „Handarbeit“ und kann durch keine technische Untersuchung ersetzt werden. Bei uns befinden Sie sich in „guten Händen“.

# Keine weiteren Enttäuschungen

Anhaltende Schmerzen führen über unbewusste Lernvorgänge unseres Nervensystems zur Ausbildung eines sogenannten Schmerzgedächtnisses im Gehirn. Eine Aktivierung dieses Schmerzgedächtnisses kann jederzeit auch durch eigentlich harmlose Schmerzempfindungen wie Muskelverspannungen massive Schmerzen auslösen.

Viele Betroffene wünschen sich Schmerzfreiheit durch irgendeine „besondere Therapie“. Meist wurden diese Hoffnungen bislang bitter enttäuscht. Je nach Schweregrad der Chronifizierung ist völlige Schmerzfreiheit leider nicht mehr erreichbar. Realistisches Ziel einer qualifizierten Behandlung chronischer Schmerzen ist es vielmehr, den Schmerz „in den Griff zu kriegen“ und trotz Schmerzen ein möglichst aktives Leben führen zu können.

Die entscheidende Rolle in der Behandlung nehmen Sie selbst ein. Grundlage der Therapie ist es, unter meist medikamentöser Schmerzdämpfung wieder im Rahmen der Schmerzgrenzen zu trainieren. Dies kräftigt die geschwächte Muskulatur und löst Verspannungen und Verkürzungen auf Dauer. So bekommen Sie wieder die Zügel in die Hand und sind weniger abhängig von passiver therapeutischer Hilfe von außen.

Wir versprechen Ihnen nichts, was wir nicht halten können. Das realistische Ziel ist immer eine verbesserte Lebensqualität mit weniger oder auch trotz Schmerzen.



„Schmerzen sind ein Lernvorgang wie Fahrradfahren: Wer es einmal kann, verlernt es nicht mehr.“



„Spritze abholen reicht nicht. Wir zeigen Ihnen, was wirklich hilft.“

## Viele Bausteine, ein Gesamtkonzept

Eine sogenannte multimodale Schmerztherapie ist eine gezielt für Sie zusammengestellte Behandlung. Bausteine hierfür sind Medikamente, Physiotherapie, Training, psychologische Betreuung, physikalische Anwendungen und Entspannungstherapien. Feste Regenerationszeiten ermöglichen es Ihnen, die therapeutischen Reize zu verarbeiten.

Schwäche, Verspannungen und Verkürzungen der Muskulatur spielen eine erhebliche Rolle im Schmerzgeschehen. Im Zentrum unserer Behandlung steht deshalb die Normalisierung der Muskulatur. Unsere Klinik bietet Ihnen dazu ein außergewöhnlich breites Angebot mit modernsten Geräten und Therapieverfahren.

Seelische Probleme wie Depression oder Angst sind häufig die Folge von chronischen Schmerzen. Es ist sogar möglich, dass seelische Probleme, vor allem chronische Stressbelastung, der Auslöser für Schmerzen sind. Viele Menschen wählen oft eine falsche Strategie im Umgang mit ihren Schmerzen, was die Situation entscheidend verschlechtert. Unsere Fachleute der Psychologie können diese Probleme erkennen und Ihnen helfen. In unserem mehrteiligen Schmerzseminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten der besseren Schmerzverarbeitung.

# Konkrete Hilfe für Alltag und Beruf

Was Sie bei uns lernen, hilft Ihnen im Alltag und im Beruf weiter. Das Kennenlernen von geeigneter Bewegungstherapie in der Reha und das Ausloten der eigenen Belastungsgrenzen sind die Grundlage der weiterführenden Trainingstherapie. Wir unterstützen Sie, nach der Rehabilitation z.B. über ein Nachsorgeprogramm der Rentenversicherungsträger (IRENA) weiter aktiv zu bleiben.

Erhalt oder Verbesserung der beruflichen Leistungsfähigkeit sind wichtiger Auftrag der Rehabilitation. Die Hinweise in der ergotherapeutischen Arbeitsplatzberatung können Ihre Arbeitsbelastung oft deutlich vermindern. Unser speziell entwickeltes Verfahren der schmerzorientierten medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation MBOR erlaubt es, Ihre Funktionsprobleme bei der Arbeit besser zu erfassen und durch noch gezieltere Behandlung zu bessern. Falls erforderlich, empfehlen wir Änderungen Ihrer Arbeitssituation über den Rentenversicherungsträger.

Wir arbeiten auf regionaler und überregionaler Ebene mit anderen Einrichtungen der Schmerztherapie zusammen. Unser Entlassungsbericht ist für die weitere Schmerztherapie an Ihrem Heimatort eine wertvolle Grundlage.



**„Unsere Reha ist Ihr Wegweiser für die erfolgreiche Behandlungsrichtung. Wir unterstützen Sie, den Weg weiterzugehen.“**



# Gemeinsam gegen Schmerzen

Wir setzen uns für den Ausbau der qualifizierten Schmerztherapie ein.

Im Rahmen unserer Teilnahme an der regionalen Schmerzkonferenz am Klinikum Villingen-Schwenningen werden Problemfälle im interessierten Kollegenkreis besprochen. So nutzen wir die Kompetenz und Erfahrung in unserer Region.

Eine Kooperation der Rehaklinik Sonnalde mit dem interdisziplinären Schmerzzentrum der Uniklinik Freiburg und der Psychosomatik der Rehaklinik Glotterbad dient der gegenseitigen fachlichen Beratung. Der Aufbau eines überregionalen und fachübergreifenden Netzwerkes ist das erklärte Ziel aller Kooperationspartner.

**LERNEN, MIT DEM**

**SCHMERZ UMZUGEHEN –**

**DIE LEBENSQUALITÄT**

**VERBESSERN.**







## Rehaklinik Sonnhalde

Fachklinik für Orthopädie und  
Innere Medizin

Am Schellenberg 1  
78166 Donaueschingen

**Tel.** 0771 852-0

**Fax** 0771 852-223

**E-Mail** [info@rehaklinik-sonnhalde.de](mailto:info@rehaklinik-sonnhalde.de)

**Web** [www.rehaklinik-sonnhalde.de](http://www.rehaklinik-sonnhalde.de)

**Chefarzt:** Martin Vierl

**Kaufmännische Leitung:** Manuela Hahn

Klinik zertifiziert nach QMS Reha,  
Station Ernährung-Zertifizierung der DGE.