

Weitere Informationen und Literatur:

Deutsche Schmerzgesellschaft

www.dgss.org

Deutsche Migräne und Kopfschmerzgesellschaft

www.dmkg.de

Informationen zu verschiedenen Kopfschmerzformen und deren Therapie

Schmerzlinik Kiel – Aktion Mütze

www.schmerzlinik.de

10-minütiges Video zur Prävention und Therapie kindlicher Kopfschmerzen

Deutsches Kinderschmerzzentrum

www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de

10-minütiges Video zum chronischen Schmerz;
10-minütiges Video zu „Migräne – hab ich im Griff!“

Rote Karte für den Schmerz – wie Kinder und Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen.

Michael Dobe, Boris Zernikow

Verlag Carl Auer Lebenslust, Heidelberg 2016.

Schmerz – der Wachhund der Gesundheit Ein Selbsthilfe- und Arbeitsbuch für Kinder und Ihre Eltern.

Andrea Kaindl

Verlag Carl Auer Lebenslust, Heidelberg 2019.



Sozialpädiatrisches Zentrum
(Eingang über Franz-Schrank-Str. 8)

Kliniken Dritter Orden gGmbH
Menzinger Str. 44 · 80638 München

Tel 089 1795- 2661 · Fax 089 1795-993-2661
spz@dritter-orden.de · www.dritter-orden.de

 **KLINIKUM DRITTER ORDEN**
MÜNCHEN-NYMPHENBURG
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS

DI-014(1)-07/2019

Sozialpädiatrisches Zentrum
Therapie häufiger oder
chronischer Schmerzen

 **KLINIKUM DRITTER ORDEN**
MÜNCHEN-NYMPHENBURG
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS

Liebe Eltern, liebe Kinder,

In den letzten Jahren hat die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die unter anhaltenden Schmerzen leiden deutlich zugenommen. Häufig handelt es sich dabei um Bauch- oder Kopfschmerzen, seltener treten Muskel-, Gelenk- oder Rückenschmerzen auf.

Jeder Schmerz und jedes Schmerzerleben variiert und unterscheidet sich nach

- der **Art der Grunderkrankung**,
- dem **Schmerzort**,
- den **begleitenden Belastungen** und Beeinträchtigungen,
- den **Einschränkungen im Alltag**.

Zunächst ist zu klären, ob das oftmals sehr ausgeprägte Schmerzerleben Symptom einer zugrundeliegenden Erkrankung ist (wie z. B. Bauchschmerz im Rahmen einer entzündlichen Darmerkrankung) oder ob es sich bei den Schmerzen um eine eigenständige, behandlungsbedürftige Erkrankung (funktioneller Bauchschmerz, primärer Kopfschmerz) handelt. Wiederholter oder lang anhaltender, schwer beeinflussbarer Schmerz kann für die ganze Familie zu Verunsicherung und Hilflosigkeit führen.

In diesem Fall kann **das spezialisierte Behandlungsteam im SPZ** im Klinikum Dritter Orden Hilfestellung geben. Grundlagen unserer Arbeit sind die modernen Erkenntnisse zur Schmerzentstehung, Schmerzwahrnehmung, Schmerzlinderung und Schmerzbewältigung. Die multimodale Schmerzbehandlung erfolgt dabei interdisziplinär in einem Team bestehend aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Ernährungstherapeuten.

Das interdisziplinäre Angebot zur Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen:

1. Umfassende medizinische Diagnostik und Therapie

- durch Ärzte verschiedener Fachbereiche: Neuropädiatrie, Gastroenterologie, Chirurgie, Nephrologie.
- durch apparative Diagnostik: EEG, EKG, MRT, Sonographie, Endoskopie.

2. Psycho-Edukation

- Erarbeitung eines individuellen Modells der Schmerzentstehung, Erklärung zu den diversen Einflussfaktoren.
- Beratung zu ersten Maßnahmen für die Linderung und Bewältigung der Schmerzen.

3. Ein individuelles multimodales therapeutisches Angebot

Gruppenangebote:

- „Alles im Kopf!“ für drei Altersgruppen (ca. 8-10-Jährige/11-12-Jährige/13-15-Jährige)
- Entspannungsgruppen für Kinder und Jugendliche

Einzelangebote:

- Individuelle Beratung
- Einzelpsychotherapie (Verhaltenstherapie, Familientherapie, Traumatherapie, Hypnotherapie)
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung

Spezielle Schmerzpsychotherapie

Schmerz ist immer ein subjektives Erleben und kann von Außenstehenden nicht adäquat beurteilt werden.

Schmerzen können auch auftreten, wenn es dafür keine ausreichende körperliche Erklärung gibt. Der Grund liegt dann in einer Aktivierung der assoziativen Netzwerke im Gehirn, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind. Schmerzen sind also nie „nur eingebildet“.

In der **speziellen Schmerzpsychotherapie** geht es darum, psychologische Faktoren, die auf die Schmerzverarbeitung Einfluss haben, so zu verändern, dass die betroffenen Patienten aus dem Teufelskreis der Schmerzen aussteigen können. Dabei werden Strategien

- zur **Stressbewältigung**,
- zum **konstruktiven Umgang** mit negativen Gedanken und Gefühlen sowie
- zur **hilfreichen Entspannung** erlernt und können dann im Alltag effizient eingesetzt werden.

Mit Hilfe von Hypnose und der Anleitung zur Selbsthypnose können auch quälende Schmerzen gelindert werden.

Ziel der Speziellen Schmerzpsychotherapie ist es, den betroffenen Kindern und Jugendlichen wieder einen normalen Alltag mit Schule, Spiel und Spaß zu ermöglichen.

