

## Programmablauf

Nach der Voruntersuchung klären wir alle erforderlichen Formalitäten und planen mit Ihnen einen passenden Termin für den Therapiebeginn. Das Behandlungsprogramm findet über einen Zeitraum von vier Wochen statt.

(Montag bis Freitag ganztätig)

Die Behandlung erfolgt in einer Gruppe mit bis zu acht Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Hier ergeben sich oft sehr hilfreiche persönliche Kontakte zu anderen betroffenen Schmerzpatienten mit der Möglichkeit zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Die Gruppenarbeit wird ergänzt durch wöchentliche ärztliche, psychologische und physiotherapeutische Einzeltherapien. Das Therapieteam steht in ständigem Austausch, um mit Ihnen gemeinsam das persönliche Behandlungsziel zu bestimmen und zu erarbeiten. Nach Abschluss des Programms findet einige Monate später ein Kontrolltermin statt.

## Anmeldung in der Tagesklinik

Sollten Sie unter chronischen Schmerzen leiden, können Sie telefonisch oder per E-Mail Kontakt zur Schmerztagesklinik aufnehmen.

☎ 0381 494 - 14 9390

✉ [schmerztagesklinik@med.uni-rostock.de](mailto:schmerztagesklinik@med.uni-rostock.de)

Auch Ihr Hausarzt, Orthopäde oder niedergelassener Schmerztherapeut kann selbstverständlich Kontakt zu uns aufnehmen. Unsere erfahrenen Schmerz-Schwestern helfen Ihnen bei der Terminplanung und den erforderlichen Formalitäten. Zunächst senden wir Ihnen einen **Fragebogen** zu.

Nachdem wir diesen sowie alle **relevanten Vorbefunde** (wie z.B. Arztbriefe) von Ihnen zurückerhalten haben, werden Sie zu einer Voruntersuchung eingeladen. Ihre Eignung für das Programm wird ärztlich, psychologisch und physiotherapeutisch geprüft.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!

## So finden Sie uns



## Öffentliche Verkehrsmittel:

S-Bahn Haltestelle Holbeinplatz, weiter Straßenbahn Linie 1, 4 und 5 bis Volkstheater

Bus Linie 25 bis Doberaner Platz, weiter Straßenbahn Linie 1, 4 und 5 bis Volkstheater

Universitätsmedizin Rostock

**Multimodale Schmerztagesklinik der Klinik für  
Anästhesiologie, Intensivtherapie und Schmerzmedizin**

Doberaner Straße 142 · 18057 Rostock

☎ 0381 494 - 14 9390

✉ [schmerztagesklinik@med.uni-rostock.de](mailto:schmerztagesklinik@med.uni-rostock.de)

🌐 [anaesthesie.med.uni-rostock.de](http://anaesthesie.med.uni-rostock.de)

## Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivtherapie und Schmerzmedizin



## Auf Kurs gegen den Schmerz

### Schmerztagesklinik

zur multimodalen Therapie chronischer Schmerzen

Leitung: OA Dr. med. Jörn Bajorat

## Das Therapiekonzept

Chronische Schmerzen können die körperliche Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität und die berufliche Tätigkeit stark beeinträchtigen. Sie können ein Leben komplett ausfüllen und alles Positive nahezu verdrängen. Starke chronische Schmerzen sind eine komplexe Erkrankung und erfordern daher eine ineinandergreifende und individuelle Therapie. Da die Ursachen vielfältig sind, gilt für alle gleichermaßen: Körper und Seele müssen zusammen gesehen werden. Unser Ansatz der Schmerzmedizin folgt somit der Idee einer ganzheitlichen Behandlung. Diese kümmert sich um den Menschen mit all seinen körperlichen und seelischen Besonderheiten. Ein erfahrenes Therapeutenteam beschäftigt sich in unserer Schmerztagesklinik intensiv mit Ihrer Schmerzerkrankung und Ihren individuellen Lebensumständen und erarbeitet mit Ihnen ein realistisches Therapieziel. Wunderheilungen und Wunderarzneien sind nicht zu erwarten. Die Behandlung ist eine Kombination verschiedener Verfahren, eine sogenannte multimodale Schmerztherapie, die den größten und nachhaltigsten Erfolg verspricht.

## An wen richtet sich das multimodale Programm der Tagesklinik?

Das Programm richtet sich an Patienten und Patientinnen mit chronischen Schmerzen, die zur Bewältigung ihrer Symptome entsprechende Strategien erlernen möchten.

### Folgende Schmerzkrankheiten werden von uns behandelt:

- Rückenschmerzen
- Neuropathischer Schmerz
- Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)
- Schmerzen bei Tumorleiden, Osteoporose oder Spastik
- Schmerzen bei Gefäßerkrankungen
- Viszerale Schmerzen
- Kopf- und Gesichtsschmerzen in Abstimmung mit unserem Kopfschmerzzentrum
- Fibromyalgie
- Somatoforme Schmerzstörung



## Wesentliche Inhalte des Programms

- ✓ **Spezialisierte ärztliche Schmerztherapie**  
(medikamentöse Schmerztherapie, Interventionen wenn sinnvoll)
- ✓ **Fundierte Informationsvermittlung**  
(z. B. Was passiert bei Schmerz in unserem Körper? Welche Faktoren beeinflussen den Schmerz?)
- ✓ **Vermittlung von psychologischen Schmerzbewältigungsstrategien**  
(z. B. Aufmerksamkeitslenkung)
- ✓ **Praktische Einführung in anerkannte Entspannungsverfahren**  
(z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training)
- ✓ **Biofeedback**  
(Schulung der Wahrnehmung körpereigener Prozesse)
- ✓ **Erlernen von Körperwahrnehmung und Achtsamkeit**
- ✓ **Ergotherapie**
- ✓ **Trainingstherapie**
- ✓ **Wassergymnastik im Bewegungsbad**

## Was erwartet Sie bei uns?

Das Programm findet unter teilstationären Bedingungen statt. Über einen Zeitraum von vier Wochen erhalten Sie eine multimodale Gruppentherapie, die ärztliche, psychologische, physiotherapeutische, ergotherapeutische und weitere Behandlungsverfahren wie zum Beispiel Entspannungstraining, Ernährungsberatung oder Biofeedback integriert.

Dabei wird die verhaltenstherapeutisch orientierte psychologische Schmerztherapie in der Gruppe durch Einzelgespräche vertieft und ergänzt. Einzelanwendungen der Trainings- und Physiotherapie berücksichtigen den individuellen Bedarf des einzelnen Patienten.

Ziel ist es, Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen zu erlernen, damit sich Ihre Lebensqualität verbessert und Sie im Alltag wieder mehr Aktivität und Freude erleben können.

## Teilnahmevoraussetzungen

- ✓ Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Schmerzbewältigung
- ✓ Motivation, das Erlernte im Alltag umzusetzen
- ✓ Ausreichendes Maß an Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Bereitschaft zur Therapie in der Gruppe
- ✓ Körperliche Eignung zum teilstationären Therapiekonzept
- ✓ Ausreichende Kenntnis der deutschen Sprache