

Für ein beschwerdefreies Leben

Verein Schmerzfrei informiert über die vielseitigen Ansätze zur Schmerztherapie und -bewältigung

Pfaffenhofen – Der Pfaffenhofener Verein Schmerzfrei hat kürzlich einen Aktionstag ausgerichtet, der sich dem Thema chronische Schmerzen widmete. Die Veranstaltung richtete sich an alle Interessierten und bot einen tiefen Einblick in die vielseitigen Ansätze zur Schmerztherapie und -bewältigung. Das geht aus einer Mitteilung des Vereins hervor.

In ihrer Eröffnungsrede begrüßte die Vorsitzende Petra Helfer die zahlreichen Besucher im voll besetzten Hofbergsaal des Bürgerzentrums Pfaffenhofen. Zudem stellte sie kurz den Verein Schmerzfrei vor, dessen Arbeit auf drei Säulen basiere. Neben der Einrichtung einer Selbsthilfegruppe gehe es um die Vernetzung von Ärzten, Therapeuten und Wegbegleitern sowie um die Organisation von Informationsveranstaltungen, die Betroffenen den Weg in ein schmerzfreieres Leben ebnen sollen.

Referentin Sonja Lisch, Ärztliche Leiterin des Interdisziplinären Schmerzzentrums (ISZ) des Ameos Klinikums St. Elisabeth Neuburg erläuterte laut Mitteilung die Entstehung und Chronifizierung von Schmer-



Informierten über das Thema Schmerzen: Dritter Vorsitzender Peter Korzinek, Therapeutin Tatjana Kilian, Vorsitzende Petra Helfer und Robert Varga.

Foto: Alexander Helfer

zen. Sie erklärte, wie zunächst rein physische Schmerzempfindungen durch psychosoziale Prozesse wie depressive Verstimmungen in einen Teufelskreis münden können. Den Zuhörern wurde dabei das Konzept der multimodalen Schmerztherapie nähergebracht, bei der medikamentöse Behandlung, physikalische Therapie und psychotherapeutische Maßnahmen Hand in Hand gehen. Besonders her-

vorzuheben sei das in der Schmerztagesklinik angebotene Behandlungsprogramm, das über drei bis zehn Wochen individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmte Einzel- und Gruppenanwendungen – auch für Kinder – umfasse, heißt es.

Ein weiterer Programmpunkt war der fachliche Input von Robert Varga, Chefarzt der Klinik für Konservative Orthopädie, Manuelle Medizin und

Schmerzmedizin der Sana-Klinik München. Er betonte die wichtige Rolle der Bewegung zur Vorbeugung von Muskelabbau, der die Schmerzproblematik zusätzlich verschärfen kann. Im Rahmen seines Vortrags stellte er das stationäre Anoa-Konzept vor, bei dem Patienten über einen Zeitraum von 14 bis 17 Tagen multimodal behandelt werden – von gezielten, bildgestützten Injektionen im Rückenbereich bis

hin zur intensiven manuellen Therapie durch erfahrene Physiotherapeuten.

Den Abschluss des Abends bildete ein lebhafter und praxisnaher Vortrag der Therapeutin und Neuroathletik-Trainerin Tatjana Kilian. Sie stellte die Trainingsmethode der Neuroathletik vor, die das Nervensystem in den Mittelpunkt rückt. Durch gezielte Tests und Übungen werde das visuelle, vestibuläre und propriozeptive System optimiert, sodass Bewegungen effizient gesteuert und Schutzmechanismen aufgelöst werden können, heißt es. Dieses Konzept finde nicht nur im Spitzensport, sondern ebenso in der Rehabilitation und Prävention Anwendung, heißt es weiter.

Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen ist am Montag, 16. Juni, ab 18 Uhr im Bürgerzentrum Hofberg in Pfaffenhofen (Seniorenbüro) mit dem Thema Ernährungsberatung und Orthomolekulartherapie.

Eine Anmeldung unter info@schmerzfrei-ev.de ist erwünscht. Infos gibt es mittwochs von 16 bis 18 Uhr unter Telefon (0151) 16593471. PK