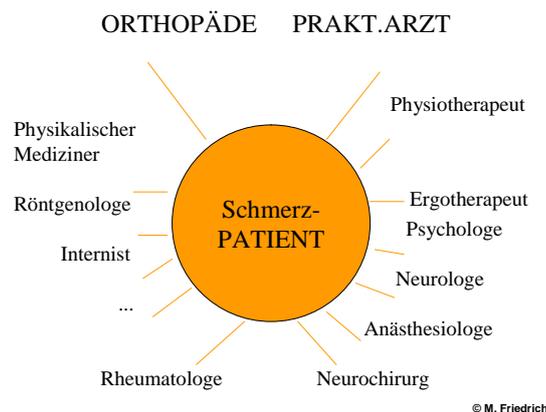


Chronisches Lumbalsyndrom mit schweren Aktivitätseinschränkungen

Multimodale Therapieprogramme

- Functional restoration program – Mayer T, Gatchel R
- Göttinger Rückenintensivprogramm - Hildebrandt J, Pflingsten M



Multimodales Behandlungsprogramm -1

- Information und Diskussion über Rückenschmerz, Biomechanik und therapeutische Ziele
- Aktivierung: Fitness, Ausdauer, Mobilität
- **Veränderung schmerzbezogener Kognitionen und Emotionen, Verbesserung der Copingstrategien**
- **Medizinische Verfahren, Medikamentenumstellung oder Reduzierung/ Entzug, Regionalanästhesie, Antidepressiva**

© M. Friedrich

Multimodales Behandlungsprogramm-2

- Einbeziehung der Familie oder des Partners
- Berufliche Wiedereingliederung: Arbeitsplatz

© M. Friedrich

Bei diesen Programmen müssen drei Komponenten enthalten sein, nämlich physisch-, verhaltens- und berufsbezogene – somit mindestens drei Professionen!!!!

Functional restoration program

<u>Hauptprogramm</u>	<u>Std/Tag</u>
Aufwärmen – Stretching – Propriozeptionstraining	1 Std
Medizinische Trainingstherapie	1 Std
Aerobic exercise (Ballspiele, Gehen, Schwimmen)	1 Std
Work Simulation/ hardening	1 Std
Kogn. Verhaltenstr. in d. Gruppe	1,5 Std
Progressive Muskelrelaxation	0,5 Std

© M. Friedrich

Nur allzu oft wird der
chronische
Schmerzpatient
entweder „über-
oder unterbehandelt“

...auf die Mischung
kommt es an

Mayer TG

© M. Friedrich

Pfingsten M, 2001

© M. Friedrich