

Kursdaten

Unsere Schmerzschulungen bestehen aus zwei Terminen im Abstand von einer oder zwei Wochen in folgenden Varianten:

Schmerzschulung:

Zeiten: montags, 16:15 – 17:45 Uhr
dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr
mittwochs, 12:30 – 14:00 Uhr

Kopfschmerzschulung:

Zeiten: montags, 16:15 – 17:45 Uhr

Ort: Physiotherapiezentrum
Industriestraße 23 a
01129 Dresden

Bringen Sie für die Schulung vor Ort bei Bedarf bitte warme Socken oder Hausschuhe mit.

Online-Schmerzschulung:

Zeiten: mittwochs, 12:30 – 14:00 Uhr

Für die Online-Schulung erhalten Sie vorab einen Teilnahmelink per E-Mail. Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät (möglichst PC/Laptop) mit Audio- und Videozugang, idealerweise ein Headset.

Anmeldung

Bitte wenden Sie sich zur Terminvereinbarung bei Ihrem nächsten Arztbesuch im Haus persönlich an unsere Krankenschwestern in den Anmeldungen der Industriestraße oder Cottbuser Straße. Alternativ können Sie Ihre Anmeldung auch per E-Mail an uns richten.

E-Mail: info@schmerzmedizin-dresden.de

**Aktuelles zu unseren Angeboten
und Terminen finden Sie auch unter
www.schmerzmedizin-dresden.de.**



**Zentrum für
ganzheitliche
Schmerzmedizin**



**Zentrum für
ganzheitliche
Schmerzmedizin**

Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 · 01129 Dresden
Telefon: 0351 21777-90
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 a · 01129 Dresden
Telefon: 0351 21777-90
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: info@schmerzmedizin-dresden.de
Internet: www.schmerzmedizin-dresden.de



**Chronische Schmerzen –
Wie? Warum? Und was
kann ich selbst tun?**

**Schmerz- und
Kopfschmerzschulung**



Wozu eine Schmerz- oder Kopfschmerzschulung?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen. Sie ist ein Prozess, ein stetiges Herstellen von Gleichgewicht auf verschiedenen Ebenen des Wohlbefindens.

Vielen Schmerzpatienten reicht eine alleinige medikamentöse Schmerzbehandlung nicht aus. Manchmal wirken sie nicht wie erwartet, gehen mit belastenden Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekten einher. Chronische (Kopf-)Schmerzen bringen dieses Gleichgewicht immer wieder aus der Balance. Sie können als Appell verstanden werden, sich der eigenen Gesundheit bewusst(er) zuzuwenden. Oftmals entsteht dann der Wunsch, selbst aktiv zu werden und Wege zu finden, die Schmerzlinderung auf sanfte, nachhaltige Weise zu unterstützen. Die Wege dorthin sind nicht immer leicht und oft so individuell wie die Ursachen und Umstände der Schmerzen selbst. Ein hilfreicher Schritt ist der Besuch unserer Schmerzschulung. Hier erfahren Sie,



Chronischer Schmerz wird nach aktuellem Forschungsstand in erster Linie als Veränderung bzw. Fehlfunktion des (zentralen) Nervensystems gesehen. Foto: istock.com

*»Kommt dir ein Schmerz,
so halte still
und frage,
was er von dir will!«*

Emanuel Geibel

wie (Kopf-) Schmerzen entstehen und chronisch werden können, warum sie manchmal ohne auffällige Befunde auftreten können und welche Möglichkeiten es gibt, den Teufelskreis zu durchbrechen. Gleichzeitig vermitteln wir Ihnen die ganzheitliche Denk- und Arbeitsweise unseres Zentrums, die den Schmerz aus verschiedenen fachlichen Perspektiven betrachtet. Ein eingehendes Verständnis der eigenen schmerzauslösenden und -aufrechterhaltenden Faktoren ist die Basis für eine spezifische, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Schmerztherapie. Lernen Sie zum einen Tipps und Tricks kennen, die für die Selbstanwendung zu Hause geeignet sind, und erhalten Sie zum anderen einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten in unserem Zentrum.

Für wen ist die Schmerz- oder Kopfschmerzschulung geeignet?

Das Angebot steht allen Patientinnen und Patienten unseres Zentrums zur Verfügung und sollte möglichst früh nach Ihrer Aufnahme bei uns besucht werden. Sie können die Teilnahme aber auch zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Wenn Sie bereits über ausführliche Vorerfahrungen verfügen, z. B. durch einen Reha-Aufent-

halt mit multimodalem Behandlungskonzept oder einer stationären interdisziplinären multimodalen Schmerztherapie (IMST), sprechen Sie gerne Ihre/n BehandlerIn an. Mit ihr/ihm entscheiden Sie, welche Schulungsangebote für Sie sinnvoll sind.

Wenn Sie aufgrund von Kopfschmerzen, einschließlich Migräne, bei uns in Behandlung sind, steht Ihnen eine spezielle Kopfschmerzschulung zur Verfügung, die Sie ergänzend oder alternativ zur allgemeinen Schmerzschulung besuchen können.

Was erwartet mich?

In einer kleinen Gruppe mit bis zu neun Teilnehmenden werden Sie in zwei Sitzungen á 90 Minuten in unsere Denk- und Arbeitsweise eingeführt. In entspannter Atmosphäre ist Zeit und Gelegenheit, anschauliche und vertiefende Informationen zu erhalten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und anhand kleiner Übungen erste, unterstützende Anstöße mitzunehmen.



In unseren Gruppenangeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Schmerzen besser verstehen und bewältigen zu können.

