

Bericht aus Hamburg

Eröffnung der Tagesklinik für Bewegungsschmerz im Krankenhaus Tabea in Hamburg

Am 8. Mai 2019 waren wir als SchmerzLOS-Selbsthilfegruppe Hamburg zur feierlichen Eröffnung der Tagesklinik für Bewegungsschmerz ins Krankenhaus Tabea eingeladen. Die Klinik liegt nahe der Elbe im schönen, grünen Stadtteil Blankenese. Zunächst trafen wir uns auf der Dachterrasse der Klinik, wo wir eine gute Aussicht hatten und lernten einige Mitglieder des sehr aufgeschlossenen Teams der multimodalen Schmerztherapie kennen. Fragen und auch Anregungen von uns waren ausdrücklich erwünscht.



Der helle Mehrzweckraum dient für Gymnastik, Entspannungsübungen und Schulungen zum Thema Schmerz.

Das Team, bestehend aus äußerst erfahrenen Schmerztherapeuten, Neurochirurgen, Orthopäden, zwei Psychologinnen, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten, legt Wert auf die persönliche und individuelle Betreuung der Patienten als Voraussetzung für eine optimale Behandlung. Lars Bohmann ist der Pflegerische Leiter der Schmerztherapie und hat bereits im UKE als solcher gearbeitet. Geleitet wird das Zentrum von den Chefärzten Dr. Jan Schilling (Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie) und Dr. Jan Stork (Facharzt für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie). Neben intensivem Gespräch, Diagnostik und der Optimierung der medikamentösen Therapie, gibt es auch invasive Schmerztherapie, Akupunktur, Hypnosetherapie und einiges mehr.

Die Therapie findet für bis zu 4 Wochen täglich von 8-16 Uhr statt. Das bio-psycho-soziale Schmerzmodell bildet die Grundlage der Behandlung. Das heißt, der Schmerz wird nicht nur eindimensional betrachtet, sondern immer in Beziehung zu individuellen psychologischen und sozialen Faktoren aus dem Alltag gesetzt. Es kommen Gruppen und Einzeltherapien zum Einsatz. Es findet eine intensive Therapie der Patienten mit bis zu 213 Minuten effektiver Behandlung am Tag statt. Die Physiotherapeuten prüfen die Muskel- und Gelenkfunktion, den Status der Muskeln, Sehnen und Faszien. Sie machen Kraftanalysen, manuelle Therapie, PNF-Faszientherapie und Craniosakrale Therapie. Wir durften die neuen Räume der Tagesklinik besichtigen, die sehr hell, freundlich und modern gestaltet sind. Im Aufenthaltsraum für die Patienten gibt es eine Wand aus echtem Moos. Für die medizinische Trainingstherapie stehen neue moderne Geräte zur Verfügung. Es gibt einen großen Raum für Gymnastik und Entspannungsübungen. Schulungen zu den Themen Schmerz- und Stressbewältigung und „Ziele setzen“ finden darüber hinaus statt. Ziele der Behandlung sind unter anderem die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit, die Verbesserung der Alltagstauglichkeit, eine bessere Lebensqualität und natürlich die Linderung der Schmerzen. Schmerzfreiheit ist bekanntlich ein oft unrealistisches Ziel. Walking in der Umgebung und ein Tagesausflug an die Elbe, zum Erproben der Belastbarkeit, runden das Programm ab.

Es gibt im Krankenhaus Tabea auch eine stationäre Schmerztherapie. Ein Wechsel von der ambulanten zur stationären Schmerztherapie und umgekehrt ist möglich, falls es erforderlich ist.

Wir waren mit unserer ganzen Gruppe im Tabea und wurden nicht nur mit Informationen, sondern auch mit Cocktails und einem Barbecue verwöhnt.

Esther Mohr

SHG SchmerzLOS Hamburg I



Von der Dachterrasse aus hat man einen schönen Blick auf die Elbe; ganz in der Nähe liegt die Schiffsbegrüßungsanlage Willkomm-Höft