

Geschichte vom Gesundwerden

Sabine Hoffmann* kann wieder lachen. Noch vor wenigen Wochen hätte sie es selbst nicht für möglich gehalten. Zermüht von chronischen Schmerzen konnte sie keine Ruhe finden. Die eigentlich lebenslustige 63-Jährige wusste sich keinen Rat mehr.

Begonnen hatten die Rückenschmerzen bereits vor vielen Jahren. Ausgehend von der Lendenwirbelsäule strahlten sie zeitweilig über die Beine bis in die Füße hinunter, manchmal wie elektrische Schläge. Die mittleren Zehen waren taub, die Füße kribbelten. Laufen konnte sie nicht mehr lange, dann musste sie sich schnell hinsetzen, um nicht zu fallen.

Aufgrund der massiven Beschwerden war sie mehrfach in stationärer Behandlung. Weder Injektionen noch Nervenwurzelblockaden konnten langfristige Linderung bringen. Wiederholt sei ihr eine Wirbelsäulenoperation mit Versteifung empfohlen worden. Das hatte Sabine Hoffmann kategorisch abgelehnt. „Ich wollte erst alle konservativen Möglichkeiten der Schmerztherapie ausschöpfen“, betont sie bis heute.

Aber die vielen Schmerzmedikamente beeinträchtigten ihr Leben zusätzlich. Entweder hatten die Medikamente bei ihr gar keine Wirkung oder es traten nicht tolerable Nebenwirkungen auf. Der Gedanke, dass nicht allein organische Ursachen hinter den Schmerzen stecken, beschlich Sabine Hoffmann schon damals. Der Umzug, die Scheidung, der Stress auf Arbeit, das alles hatte die Rückenschmerzen weiter verstärkt.

Ihr Hausarzt empfahl ihr die stationäre multimodale Schmerztherapie am CvBK.

Ein Termin war schnell gefunden. Sabine Hoffmann packte ihre Tasche, bequeme Kleidung, ein wenig Lektüre, Handy, Tablet, Sport- und Badesachen – die Medikamente ließ sie zu Hause. Für 10 Tage wurde sie stationär aufgenommen. „Die Damen in der zentralen Patientenaufnahme hatten viele Fragen von der Erreichbarkeit eines Angehörigen bis zur Religionszugehörigkeit. Die Station wirkte hell und freundlich, die Schwestern zwar immer in Eile aber kompetent und zuvorkommend“, beschreibt sie ihre ersten Eindrücke.

Kaum war sie in ihrem Doppelzimmer mit der großen Fensterfront angekommen, wurde sie auch schon zum Vorgespräch abgeholt. Gemeinsam mit Oberärztin Annette Staudte legte sie ihre persönlichen Therapieziele fest. „Meine Erwartungen an die multimodale Schmerztherapie war natürlich in erster Linie die Linderung der Schmerzen, um wieder arbeiten und länger laufen zu können. Ich wünschte mir, dass ich wieder Vertrauen in meine körperliche Leistungsfähigkeit hätte, dabei wurde mir bewusst, dass ich auch lernen muss, die Belastung zu dosieren und meine Leistungsgrenzen zu akzeptieren.“

„Chronischer Schmerz ist ein vielschichtiges Krankheitsbild“, erläutert die Schmerzspezialistin Oberärztin Annette Staudte. „Neben den körperlichen Faktoren spielen auch die psychischen und sozialen Aspekte eine große Rolle.“ Das Konzept der multimodalen Schmerztherapie beruht deshalb auf dem biopsychosozialen Schmerzmodell und einem ganzheitlichen Ansatz. „Zu einer guten, wirksamen und nachhaltigen Therapie gehören neben Medikamenten auch die physikalischen und psychosozialen Behandlungen.“ Wie mit einem Baukasten wählte Frau Hoffmann gemeinsam mit der Schmerztherapeutin und dem interdisziplinären Team die am besten geeignete Kombination aus.

„Oberärztin Staudte sagte zu mir: sie kann mir den Weg zeigen – gehen muss ich ihn alleine.“ - Mit ihrem Plan in der Hand absolvierte Astrid Enke nun ein vielseitiges Programm: von der Trainingstherapie im Fitnessbereich, über die psychotherapeutischen Gespräche zur Schmerzbewältigung und Achtsamkeit, die Aquagymnastik im Bewegungsbecken, Ergotherapie, physiotherapeutische Einzelbehandlungen bis hin zur gezielten Entspannung im Snoezel-Raum - immer verbunden mit der beliebten Fangopackung.

„Ich habe schon in den ersten Tagen gemerkt, wie gut mir die Behandlung tut“, resümiert Sabine Hoffmann. „Ich hatte solche Schmerzen und bin nach 10 Tagen praktisch schmerzfrei. Die Bewegungseinschränkung ist natürlich noch nicht ganz weg. Daran muss ich weiter arbeiten. Mir ist jetzt klar, dass ich es selbst in der Hand habe. Die Übungen, die ich gelernt habe, werde ich zu Hause weiterführen. Es ist schön, wieder unbeschwert Lachen zu können.“

*Der Name der Patientin wurde aus Datenschutzgründen geändert.