



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Zentrum für Schmerzmedizin

Schmerzbewältigungsgruppe für Menschen im Rollstuhl

Das Programm richtet sich an Menschen im Rollstuhl mit chronischen Schmerzen. Ziel des Programms ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Schmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen. Die ambulant betreute Gruppe besteht in der Regel aus acht Teilnehmenden.



Ablauf

Die Gruppe trifft sich in der Regel wöchentlich zu insgesamt sechs Terminen. Eine Gruppensitzung dauert circa 2,5 Stunden. Jede Sitzung beinhaltet einen psychologischen und einen physiotherapeutischen oder ärztlichen Teil. Zudem bietet das Programm die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

Inhalte

Ärztliche Betreuung:

- Informationen zu Schmerzen bei Querschnittlähmung

Schmerzpsychotherapie:

- Strategien für einen guten Umgang mit dem Schmerz im Alltag
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Informationen zu Schmerzchronifizierung
- Akzeptanz
- Umgang mit Schmerz und Stress
- Balance zwischen Über- und Unterforderung
- Selbstfürsorge
- Positive Psychologie

Schmerzphysiotherapie:

- Achtsame Körperübungen
- Schrittweises Trainieren und Pausenmanagement

Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

Auskunft

Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1
CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 49 00
zsm@paraplegie.ch



**paraplegie.ch/
schmerztherapie**