



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Zentrum für Schmerzmedizin

Schmerzwoche

Das Programm richtet sich an Patienten und Patientinnen mit chronischen Schmerzen. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus maximal 10 Teilnehmenden.



Ablauf

Das Behandlungsprogramm dauert eine Woche, täglich von circa 8 bis 17 Uhr.
Das Programm beinhaltet eine Mischung aus theoretischen Inputs, praktischem Üben sowie einem Austausch unter Betroffenen.

Inhalte

Ärztliche Betreuung:

- Informationen zu chronischen Schmerzen

Schmerzpsychotherapie:

- Umgang mit chronischen Schmerzen und Alltagsbelastungen
- Entspannungstraining

Schmerzphysiotherapie:

- Spass an der Bewegung (zurück)erlangen durch verschiedene körperliche Aktivitäten: Nordic Walking, Wassergymnastik, kleine Spiel- und Bewegungsformen
- Aufbau von positiven Bewegungsgewohnheiten
- Schrittweises Trainieren

Ergotherapie:

- Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes

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**