

## Dauerhafte Kreuzschmerzen

# Was sind multimodale Behandlungsprogramme?

Viele Menschen haben mit Kreuzschmerzen zu tun. Sie sind in den meisten Fällen harmlos und gehen nach kurzer Zeit von alleine wieder weg. Wenn die Schmerzen trotz Behandlung mehrere Wochen oder Monate anhalten, soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie über ein sogenanntes multimodales Behandlungsprogramm informieren. Es ist belegt, dass solche Programme Schmerzen lindern und die Wiederaufnahme der Arbeit erleichtern können.

### Was heißt „multimodal“?

Ein multimodales Behandlungsprogramm vereint verschiedene Verfahren zur Behandlung. Es wird an Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände angepasst.

Wichtige Bestandteile eines solchen Programms sind Schmerzbehandlung, körperliche Aktivität und psychotherapeutische Verfahren. Zudem bekommen Sie Informationen über Kreuzschmerzen. Sie erfahren auch, was Sie selbst zukünftig tun können, um besser mit den Beschwerden umzugehen. Daneben erlernen Sie unter anderem Entspannungstechniken. Beratungen zur Berufstätigkeit und weitere Maßnahmen können das Programm ergänzen.

### Wer ist beteiligt?

Ein multimodales Behandlungsprogramm kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verordnen oder beantragen. Wenn Sie an einem multimodalen Behandlungsprogramm teilnehmen, werden Sie von einem Team aus Fachleuten betreut. Dazu gehören beispielsweise Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Psychotherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten sowie Pflegekräfte.

### Empfehlung:

**Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Möglichkeit, an einem multimodalen Behandlungsprogramm teilzunehmen, wenn sich Ihre Beschwerden nach mehreren Wochen oder Monaten nicht bessern.**



Foto: © Picture-Factory - Fotolia.com

### Für wen?

Die Programme richten sich an Menschen mit länger anhaltenden Kreuzschmerzen. Sie können in Frage kommen, wenn die bisherige Behandlung nicht geholfen hat. Ernsthafte Ursachen für die Kreuzschmerzen dürfen nicht vorliegen, wie eine Entzündung, ein Knochenbruch oder ein Bandscheibenvorfall, der schwerwiegende Probleme verursacht.

Für den Erfolg der Behandlung ist Ihre Bereitschaft wichtig, aktiv mitzuarbeiten.

### Wie und wo?

An einem multimodalen Behandlungsprogramm können Sie im Rahmen einer Schmerztherapie oder einer Rehabilitation teilnehmen. Die Programme haben unterschiedliche Schwerpunkte. Die Behandlung dauert mehrere Wochen. Sie kann in kleinen Gruppen oder einzeln erfolgen.

Die Behandlungen sind im häuslichen Umfeld mit regelmäßigen Terminen (ambulant) oder tagsüber in einer Klinik und abends zu Hause (teilstationär) oder in einer Klinik (stationär) möglich.

Was für ein Angebot für Sie infrage kommt, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.