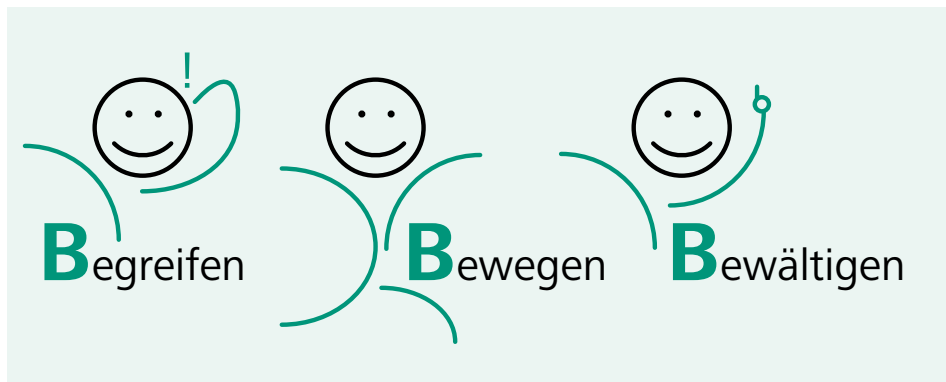


Zentrum für Schmerzmedizin  
**Chronischer Rückenschmerz**

Psychologie, Physiotherapie, Medizin und Ergotherapie



# Rückenschmerzwoche



Das Programm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit häufigen sowie mit chronischen Rückenschmerzen. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie eine Woche lang durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieser Woche ist es, die verschiedenen Aspekte von häufigen und chronischen Rückenschmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen.

## Unser interdisziplinäres Angebot

- Ärztliche Betreuung
- Schmerzpsychotherapie (Schmerz- und Stressbewältigung)
- Physiotherapie
- Entspannungstherapien
- Ergotherapie (Körpergerechtes Verhalten am Arbeitsplatz)

## Zielsetzungen des Programms

- Aufklärung über chronische Rückenschmerzen
- Abbau von Vermeidungs- und Schonverhalten
- Verbesserter Umgang mit Alltagsbelastungen
- Kennenlernen von angemessenen körperlichen Aktivitäten
- Strategien für einen guten Umgang mit dem Schmerz

## Ablauf des Programms

Das Behandlungsprogramm dauert eine Woche, täglich von 8–17 Uhr. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus etwa 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Woche beginnt mit der Vorstellung des betreuenden Teams und dem Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander. Das Programm beinhaltet eine Mischung von Vorträgen und körperlichen Aktivitäten. Ein weiterer wichtiger Teil der Rückenschmerzwoche ist das Schmerzbewältigungstraining, das täglich stattfindet und durch den Psychologen geleitet wird.

Informative ärztliche Vorträge vermitteln grundlegendes Wissen über die Rückenschmerzkrankungen.

In der Physiotherapie soll vor allem Spass an der Bewegung durch verschiedene Arten von körperlicher Betätigung wie z. B. Training an Geräten und Wassergymnastik geweckt werden. Das Haltungs- und Bewegungsgefühl wird durch unterschiedliche Übungen geschult und auf Alltagssituationen übertragen.

In der Ergotherapie wird eine körpergerechte Haltung und Einrichtung am Arbeitsplatz erarbeitet. Darüber hinaus wird eine Sitzung Akupunktur zum Schnuppern angeboten. Nicht nur in den verschiedenen Gruppentherapien sondern auch während den Pausen besteht die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und zu besprechen.

Ein guter Umgang mit dem Schmerz heisst auch, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam Spass zu haben.

## Kosten

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

## Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Rückenschmerzwoche» oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an: das Sekretariat (Gruppenorganisation), T 041 939 49 00.

## Weiter Informationen finden Sie auch unter:

[www.schmerz-nottwil.ch](http://www.schmerz-nottwil.ch)  
siehe Behandlungsprogramme

