

Übungsprogramme auf CD

Zentrum für Schmerzmedizin

Schweizer Paraplegiker-Zentrum

PD Dr. med. Markus Béchir
Chefarzt Intensiv-/Schmerz-/Operat. Med.

Kontaktperson

Dr. med. André Ljutow
Leitender Arzt Schmerzmedizin
Telefon +41 41 939 49 00
Fax +41 41 939 49 30
E-Mail zsm@paraplegie.ch

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Entspannungsverfahren sind inzwischen ein fester Bestandteil der Schmerzbehandlung in allen medizinischen Fachgebieten. Alle Entspannungsverfahren beeinflussen das Schmerzerleben in mehrfacher Hinsicht. Oft reduzieren sich die schmerzbedingten Reaktionen (wie Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen) und fördern unter anderem hierdurch das Wohlbefinden und damit auch die Fähigkeit, Schmerzen besser zu bewältigen. Bei der progressiven Muskelentspannung ist die Muskulatur Ausgangspunkt für die Entspannung. Schrittweise werden die Muskeln leicht angespannt und dann gelockert, entspannt. Der dann zumeist nach wenigen Tagen erlebte Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung führt zu deutlichen Entspannungsempfindungen. Die Entspannung betrifft nicht nur die Muskulatur, sondern wirkt sich zunehmend auf das vegetative Nervensystem aus.

Sensomotorische Schulterübungen



Jeder Schmerz stört die normale Muskelarbeit. Verspannungen und nicht harmonische Bewegungsabläufe wirken schmerzverstärkend. Gerade im Nacken und Schultergürtel spielen diese Mechanismen eine grosse Rolle. Das Übungsprogramm dient zum Wiederherstellen normaler Muskelspannung und guter Muskelkoordination. Die Übungen auf dieser CD sind Teil eines umfassenden Eigen-Trainingsprogramms für Schmerzpatienten und Menschen mit nicht schmerzhaften Funktionsstörungen in der oberen Körperhälfte.

Übungen für Myoarthropathie-Patienten



Bei Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Schmerzen im Gesichtsbereich sind häufig Fehlfunktionen des Kauapparates eine Teil- oder Mitursache. Darunter versteht man das gestörte Zusammenspiel von Kaumuskulatur, Kiefergelenken, kleinen Wirbelgelenken und Zähnen. Bei dieser CD werden Zeichen für eine solche Störung, genannt Myoarthropathie zur Selbstbeobachtung erklärt. Ebenfalls werden Übungen zum Training der Muskulatur vermittelt. Damit können übermässige Muskelspannungen reduziert werden und das Zusammenspiel von Muskulatur und Kiefergelenken verbessert werden.

Wenn Sie eine solche CD kaufen möchten, senden wir Ihnen diese gerne zu.

Preis: Fr. 20.00 pro CD, inkl. Versandkosten

Die Lieferung erfolgt nach der Überweisung

Einzahlung an:

Die Schweizerische Post, Bern
PC-Konto: 60-3322-9
Clearing: 9000
IBAN: CH05 0900 0000 6000 3322 9
SWIFT/BIC: POFICHBEXX

Zu Gunsten: Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil

Zahlungszweck: ZSM und gewünschte CD

Bitte geben Sie den Namen und die genaue Adresse in Blockschrift sowie die gewünschte CD (Entspannung, Schulterübungen, Kaumuskulaturübungen) auf dem Einzahlungsschein an.

Vielen Dank

ZENTRUM FÜR SCHMERZMEDIZIN