



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

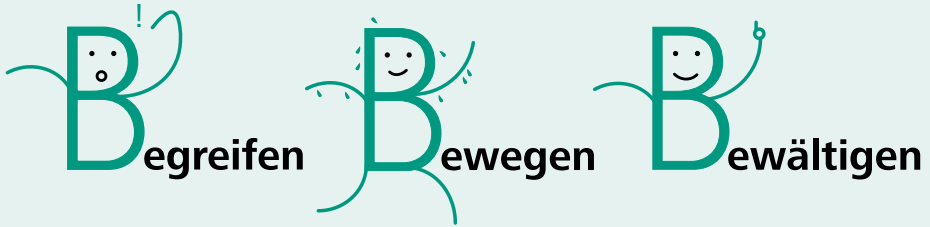
Zentrum für Schmerzmedizin

Progressive Muskelentspannung

Psychologie



Entspannungsgruppe



Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die mit sehr gutem Erfolg bei Menschen mit chronischen Schmerzen eingesetzt wird. Starke Muskelspannungen sind sowohl Ursache, als auch Folge anhaltender Schmerzen.

Ziele des Entspannungstrainings

- Erreichen einer muskulären und mentalen Entspannung.
- Bewusstes Wahrnehmen der Muskelspannung, an die man sich gewöhnt hat.
- Erlernen einer Atemtechnik.

In einem vorgegebenen Ablauf werden die Muskeln durch einen Wechsel von leichter Anspannung und darauf folgender Entspannung gelöst. Dadurch wird Muskelspannung früher und genauer wahrgenommen. Eine korrekte Atemtechnik unterstützt den Entspannungsprozess entscheidend.

Nach einigen Wochen der Durchführung ist eine vertiefte Entspannungsfähigkeit der gesamten Muskulatur zu erwarten. Mit fortschreitender Erfahrung wird die Progressive Muskelentspannung auch in Stresssituationen angewendet.

Die progressive Muskelentspannung wirkt bei

- Chronischen Schmerzen
- Schlafstörungen
- Nervosität, Angst und Sorgen
- Stress

Ablauf

Die Gruppe von 6–10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern trifft sich jeweils für eine Stunde zu insgesamt sechs Terminen. In einer leistungsfreien Atmosphäre wird der Austausch von Erfahrungen gefördert. Die Entspannung kann im Sitzen oder im Liegen trainiert werden. Wir empfehlen bequeme, locker sitzende Kleidung.

An wen richtet sich das Angebot?

Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, die eine aktive Entspannungstechnik erlernen wollen.

Kosten

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

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Entspannungsgruppe» 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
siehe Behandlungsprogramme



Schweizer Paraplegiker-Zentrum | Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 49 00 | F +41 41 939 49 30
zsm@paraplegie.ch | www.schmerz-nottwil.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung