



UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF

INSELKLINIKUM HERINGSDORF

HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Haus Kulm –
Kompetenzzentrum für das

Fibromyalgie-Syndrom

- Usedom – die Sonneninsel
- Zahlreiche Heilfaktoren
- Ganzheitlich-integrative Medizin
- Interdisziplinäres Team
- Einzigartiges Equipment

www.inselklinik.de

Meer für Ihre Gesundheit

Therapiekonzept Fibromyalgie-Syndrom

Das Fibromyalgie-Syndrom als eigenständiges Krankheitsbild ist durch Schmerzen im Bereich der Muskulatur und der gelenknahen Muskelansätze geprägt, die zumeist mit Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungen, Ängsten, funktionellen Unterbauch- oder Atembeschwerden verbunden sind.

Über die Ursachen bestehen derzeit noch unterschiedliche Auffassungen. Wir gehen davon aus, dass es sich um eine zentrale Störung der Stress- und Schmerzverarbeitung handelt, wobei sowohl psychosoziale Belastungen als auch biologisch prädisponierende Faktoren (Infekte, Traumata, andere Erkrankungen) ursächlich von Bedeutung sind.

Den individuellen Gegebenheiten des einzelnen Patienten folgend, kombinieren wir bewegungstherapeutische Maßnahmen mit physikalischer Therapie, medikamentöser Behandlung, Psychotherapie und Informationsvermittlung:

Informationsvermittlung

Ziel ist das bessere Verständnis des Patienten für sein Krankheitsbild, die Akzeptanz der eingeschränkten Stress- und Schmerzregulation und daraus die Ableitung entsprechender Veränderungen der Lebensgestaltung.

Psychotherapeutische Behandlung

- **Fibromyalgie-Bewältigungstraining:** Es umfasst fünf 100-minütige Gruppengespräche. Ziel ist die Aufdeckung des Zusammenhangs zwischen dem individuellen Verhalten und dem Schmerzgeschehen, so dass die Betroffenen lernen können, die Krankheit aus eigener Kraft zu beeinflussen.

Einleitend werden das Erscheinungsbild der Erkrankung und mögliche Einflussfaktoren erörtert. Danach werden Modelle der Schmerzentstehung besprochen und Konsequenzen für die Krankheitsbewältigung erarbeitet. Es wird erläutert, wie Angst und Aggression zur Erhöhung der Anspannung beitragen, wie ein funktionaler Umgang mit diesen Emotionen zu erreichen ist. Neben der Vermittlung und gemeinsamen Erarbeitung neuer Erkenntnisse spielt der Erfahrungsaustausch innerhalb der Patientengruppe eine wichtige Rolle.

- **Psychotherapeutische Einzelgespräche:** In Einzelgesprächen werden die individuelle Problemlage des Patienten analysiert, Selbstreflexion und Wahrnehmungsdifferenzierung angeregt sowie Fehlanpassungen modifiziert.

- **Gruppe „Schmerzbegegnung“:** Hier wird die Veränderung der „Qualität“ des Schmerzes durch die Kraft der eigenen Vorstellung angestrebt. Mit Hilfe von Entspannungs- und Imaginationsübungen wird eine Veränderung der individuellen „Schmerzbilder“ bewirkt und damit die Schmerzwahrnehmung positiv beeinflusst.

Nonverbale Therapieverfahren

Gruppe „Körperwahrnehmung“: Hier kann der Patient lernen, sich seiner Bewegungsmuster, Bedürfnisse und Gefühle bewusster zu werden und diese auszudrücken, seine Grenzen und Möglichkeiten zu erkennen sowie seine Kontakt- bzw. Abgrenzungsfähigkeit zu verbessern.

Kunst- und Gestaltungstherapie: Was in Worten oft schwer zu sagen ist, kann in Form und Farbe Ausdruck gewinnen. Ziel der Behandlung ist die Verbesserung des emotionalen Ausdrucksvermögens und die Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Entspannungsverfahren

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) beruht auf dem abwechselnden An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Auf diese Weise erleben die Patienten Entspannung und entdecken, wie sie diese auf jeden einzelnen Muskel übertragen können.

Als weitere Entspannungstechniken bieten wir Qigong und Atementspannungstherapie an.

Krankengymnastik und Bewegungstherapie

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Freude an der Bewegung. Der Patient kann sich in verschiedenen Verfahren mit dem Ziel ausprobieren, einzelne Übungen eigenständig im Alltag fortzuführen. In Frage kommen:

- Fibromyalgiegymnastik (Haltungs-, Bewegungsschulung)
- Nordic Walking
- Ergometer- und Muskelaufbautraining
- Wassergymnastik
- Rückenschule
- krankengymnastische Einzelbehandlung
- Thalassotheapie

Durch Nutzung des Meeresküstenklimas bei Strandwanderungen, Radtouren, Sonnen- und Meeresbädern erfährt der Patient eine Abhärtung des Organismus, funktionelle Anregung der Thermoregulation, unspezifische Konditionierung sowie Entspannung und Erholung.

Physikalische Therapien

Neben der Ganzkörperkältetherapie werden Elemente der klassischen Kneipp'schen Hydrotherapie, Massagen, Ultraschalltherapie, die Anwendung verschiedener Stromformen sowie Thermotherapie zur Behandlung eingesetzt.



Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kostenlose Service-Hotline: 0800 33 33 456

MEDIGREIF Inselklinik Heringsdorf GmbH · Haus Kulm
Kulmstr. 9 · 17424 Ostseebad Heringsdorf
Telefon: 038378 59-0 · Fax: 038378 59-585
info@kulm.medigreif-inselklinikum.de