

Zentrum für Schmerzmedizin

Bewältigung chronischer Bauchschmerzen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die an chronischen Bauchschmerzen leiden. Unser ganzheitliches Programm – speziell für Frauen – hilft Ihnen, Beschwerden besser zu verstehen und nachhaltig zu lindern. Mit Wissen, Bewegung und Entspannung stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung und gewinnen neue Lebensfreude.



Bewältigung chronischer Bauchschmerzen

Ablauf

Das Behandlungsprogramm dauert eine Woche (Montag bis Freitag), täglich von circa 8 bis 17 Uhr. Das Programm beinhaltet eine Mischung aus theoretischen Inputs, praktischem Üben sowie einem Austausch unter Betroffenen.

Inhalte

Schmerzpsychologie:

- Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen
- Schmerzen akzeptieren lernen
- Selbstbewusst mit dem Schmerz umgehen
- Zusammenhang zwischen Schmerz und Stress verstehen
- Sexualität, Partnerschaft und Kinderwunsch
- Einen Weg zwischen Über- und Unterforderung finden
- Ziele trotz Schmerzen verfolgen
- Problemlösetraining – im Alltag nicht untergehen
- Zusammenhang zwischen Schmerz, Depression, Angst und Belastungen verstehen
- Genusstraining und Selbstfürsorge
- Beratung von Angehörigen
- Entspannungstraining

Schmerzphysiotherapie:

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Sanfte Bewegungsübungen für den Alltag
- Achtsames Yoga
- Atemtechniken
- Vegetativ Stabilisierende Massnahmen

Kosten

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



**paraplegie.ch/
schmerztherapie**



Auskunft & Kontakt
+41 41 939 49 00
zsm@paraplegie.ch