

Zentrum für Schmerzmedizin

Progressive Muskelentspannung

Das Programm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, die eine aktive Entspannungstechnik erlernen wollen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die mit sehr gutem Erfolg bei Menschen mit chronischen Schmerzen eingesetzt wird. Starke Muskelverspannungen können sowohl Ursache als auch Folge anhaltender Schmerzen sein. Die Gruppe besteht aus drei bis zwölf Teilnehmenden.



Progressive Muskelentspannung

Inhalte

- PME-Langversion
- PME-Kurzversion
- Bewusste Wahrnehmung der Atmung
- Entspannung durch Imagination

Ziele

- Verbesserte Schmerzbewältigung
- Körperliche und mentale Entspannung
- Verbesserter Schlaf
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Ablauf

Die Gruppe trifft sich in der Regel wöchentlich für eine Stunde zu insgesamt sechs Terminen.

Kosten

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



**paraplegie.ch/
schmerztherapie**