

Zentrum für Schmerzmedizin

Schmerzwoche

Das Programm richtet sich an Patienten und Patientinnen mit chronischen Schmerzen. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus maximal 10 Teilnehmenden.



Schmerzwoche

Ablauf

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

Inhalte

Ärztliche Betreuung:

- Informationen zu chronischen Schmerzen

Schmerzpsychologie:

- Umgang mit chronischen Schmerzen und Alltagsbelastungen
- Entspannungstraining

Schmerzphysiotherapie:

- Spass an der Bewegung (zurück)erlangen durch verschiedene körperliche Aktivitäten: Nordic Walking, Wassergymnastik, kleine Spiel- und Bewegungsformen
- Aufbau von positiven Bewegungsgewohnheiten
- Schrittweises Trainieren

Ergotherapie:

- Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes

Kosten

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



[paraplegie.ch/
schmerztherapie](https://paraplegie.ch/schmerztherapie)



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