SPITAL DAVOS

Schmerzen gezielt angehen

In der Schweiz leiden über eine Million Menschen an chronischen Schmerzen. Das Spital Davos bietet mit integrativer Schmerztherapie und modernen Infiltrationstechniken individuelle Behandlungsansätze für eine bessere Lebensqualität.

Selbstwirksamkeit bei chronischen Schmerzen

Für Dipl. med. Pascal Gerster, leitender Arzt Anästhesie und Schmerztherapie am Spital Davos, ist nebst der Therapie auch das Selbstmanagement wichtig. Er gibt dazu folgende Empfehlungen:

1. Nehmen Sie aktiv an der Behandlung teil.
2. Informieren Sie sich zum Thema «chronische Schmerzen».
3. Vermeiden Sie übermässiges Schonen genauso wie zu hohe Belastungen.
4. Planen Sie Pausen ein, bevor die Schmerzen überhandnehmen.
5. Versuchen Sie, Ihre Kräfte im Alltag einzuteilen.
6. Setzen Sie sich realistische Ziele.
7. Erlernen Sie Entspannungstechniken.
8. Führen Sie regelmässig Dehnübungen und leichtes körperliches Training durch.

Schweizweit leiden über eine Million Menschen an chronischen Schmerzen. Die betroffenen Personen kämpfen dabei mit anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen, die ihr Wohlbefinden und ihr Sozialleben beeinträchtigen. Chronische Schmerzen entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel körperlicher, psychologischer und sozialer Faktoren. In der Medizin werden langandauernde Schmerzen als eigenständige Krankheit angesehen.

Behandlung von chronischen Schmerzen

Die Behandlung von chronischen Schmerzen ist herausfordernd und oft langwierig. In erster Linie wird die medizinische Betreuung durch die Hausärztinnen und Hausärzte sichergestellt. Im Verlauf der Therapie werden aber häufig weitere Spezialistinnen und Spezialisten verschiedenster Berufsgruppen in ein gemeinsames Behandlungsnetzwerk zusammengeschlossen. Da die Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Schmerzen vielfältig sind, hat sich eine zeitnahe hausärztliche Überweisung an eine Schmerzspezialistin bzw. einen Schmerzspezialisten in der täglichen Praxis bewährt. Zudem haben sich in der Schmerztherapie auch ausgewählte Behandlungsformen der Komplementärmedizin etabliert.

Therapieangebot am Spital Davos

In der ambulanten Schmerzsprechstunde am Spital Davos wird ein breites Spektrum an schmerztherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten angeboten. Der Behandlungsschwerpunkt liegt dabei auf der Durchführung von Infiltrationen mit einem Ultraschall- oder Röntgengerät, zum Beispiel an der Wirbelsäule. Mit der Infiltrationsbehandlung kann das Medikament gezielt am Entstehungsort des Schmerzes appliziert werden, sodass eine unnötige Verteilung im ganzen Körper vermieden wird.

Zusätzlich bietet das Spital Davos mit der Neuraltherapie ein anerkanntes und von den Krankenkassen vergütetes Verfahren der integrativen Schmerztherapie an. Sie ist eine wirksame Methode zur Therapie von Schmerzen sowie verschiedener anderer Krankheiten.

Die Zuweisung in die Spezialsprechstunde «chronische Schmerzen» am Spital Davos erfolgt über den Haus- oder Facharzt. Dipl. med. Pascal Gerster hat dabei die Nachfolge von Dr. med. Dietrich Hübner übernommen, der dank einem langsamen Übergang in die Pension in reduziertem Umfang weiterhin mit seinem langjährigen Fachwissen zur Verfügung steht.

Weitere Informationen zur Schmerztherapie sind auch auf **www.spitaldavos.ch** im Fachgebiet Anästhesie/Schmerztherapie oder direkt via untenstehendem QR-Code zu finden.