

Kopfschmerzgruppe

Schmerzzentrum



**Uniklinikum
Erlangen**



Kopfschmerzen – die Kontrolle zurückgewinnen

Über 70% der Menschen leiden unter Kopfschmerzen, am häufigsten unter Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Während Betroffenen mit seltenen Kopfschmerzattacken meist durch die Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten geholfen ist, reicht diese Behandlung bei Personen mit häufigen Kopfschmerzen nicht mehr aus.

Länger andauernder Stress sowie die Kopfschmerzen selbst können die Reizempfindlichkeit des Gehirns derart aufschaukeln, dass Kopfschmerzen schließlich immer leichter ausgelöst werden. Die Folgen sind oft erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität und der beruflichen Leistungsfähigkeit.

Dies müssen Sie nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen.

Zur Verminderung der Häufigkeit und der Schwere der Kopfschmerzen vermitteln wir Ihnen nicht-medikamentöse und medikamentöse Behandlungsstrategien, die dem neuesten Stand der Forschung entsprechen. Nicht-medikamentöse Therapieverfahren sind langfristig den medikamentösen überlegen. Ziel der Kopfschmerzgruppe ist es, dass Sie die Bedingungen, die Ihre Kopfschmerzen auslösen, verbessern.

Gründliche Diagnostik als Grundlage

Vor Aufnahme in die Kopfschmerzgruppe werden Sie interdisziplinär (Neurologie, Psychologie, Schmerztherapie, ggf. Orthopädie) untersucht, und es werden evtl. weitere, noch nicht durchgeführte Untersuchungen, die wir für notwendig erachten, empfohlen.

Behandlungsrahmen

Die Kopfschmerztherapie wird teilstationär durchgeführt und findet in einer Gruppe von acht Personen statt, die die Therapie gemeinsam beginnen und beenden.

Sie kommen zwei bzw. drei Wochen lang von Montag bis Freitag ganztags zu uns und fahren abends wieder nach Hause. Dies hat für Sie den Vorteil, dass Sie in kurzer Zeit alle wesentlichen Therapieinhalte in komprimierter Form kennenlernen.

Nach Gruppenende wird sich die Gruppe noch zweimal treffen, um die Umsetzung der erlernten Strategien im Alltag zu besprechen.

Behandlungselemente

Da bei chronischen Kopfschmerzen in der Regel einzelne Therapieverfahren allein nicht wirksam sind, setzen wir in unserem Kopfschmerzprogramm auf verschiedene, aufeinander abgestimmte Therapieformen:

- Wissensvermittlung zum Thema Kopfschmerzen und Therapieoptionen
- Stressmanagementtraining
- Entspannungstraining (PMR)
- Einführung in das Achtsamkeitstraining
- psychologische Einzelgespräche
- medizinische Trainingstherapie
- Optimierung der medikamentösen Therapie in ärztlichen Einzelgesprächen
- nicht-medikamentöse Strategien (z. B. TENS, Akupressur)

Durch die Kombination aus Einzel- und Gruppentherapieverfahren nutzen Sie die Vorteile intensiver Einzelarbeit und können gleichzeitig vom Austausch mit anderen Kopfschmerzpatientinnen und -patienten profitieren.

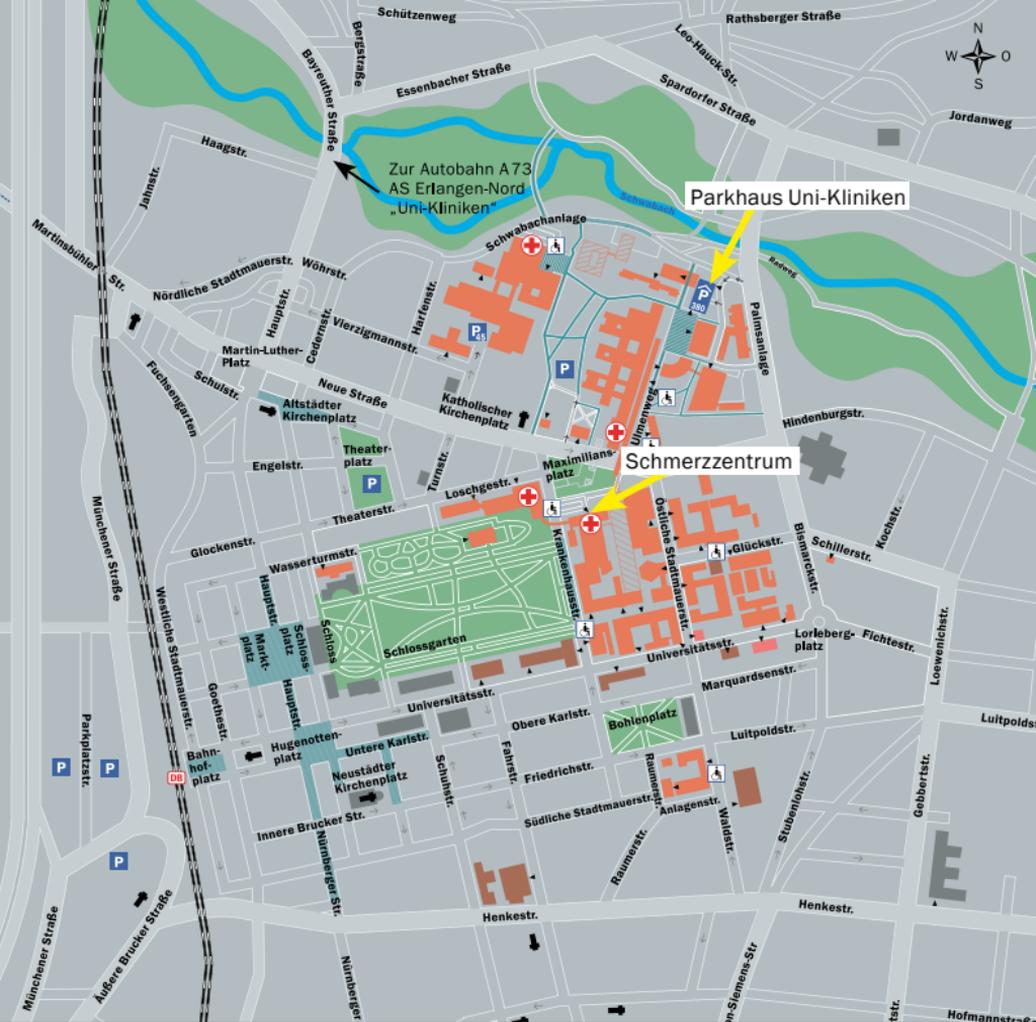
Wie erhalten Sie einen Termin?

Bei Interesse können Sie gerne telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns aufnehmen. Sie erhalten einen ausführlichen Fragebogen, der uns erste wichtige Informationen über Ihre Schmerzen liefert. Bitte bei Anforderung per E-Mail Namen, Vornamen, Adresse und Geburtsdatum angeben.

Sobald Sie den Fragebogen vollständig ausgefüllt und an uns zurückgeschickt haben, erhalten Sie schriftlich einen Termin für die Erstvorstellung.

Weitere Therapieangebote

Neben der hier beschriebenen Kopfschmerzgruppe bieten wir eine Schmerztherapiegruppe, eine Behandlungsgruppe für Patientinnen und Patienten mit somatoformen Schmerzen, eine Senioren-Schmerzgruppe sowie Behandlungsprogramme für Kinder und Jugendliche mit Kopf- oder Bauchschmerzen an. Auf Wunsch informieren wir Sie gerne.



Schmerzzentrum

Sprecher: Prof. Dr. med. Roland C. E. Francis
Prof. Dr. med. Dr. h. c. Stefan Schwab

Krankenhausstraße 12
(Chirurgisches Zentrum – Funktionsgebäude)
91054 Erlangen
www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de

Sekretariat:

Tel.: 09131 85-32558
Fax: 09131 85-32546
schmerzzentrum@uk-erlangen.de