Multimodale Therapie für langfristige Schmerzlinderung

Das **Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation** bietet interdisziplinäre Schmerztherapie für Menschen mit **chronischen Kreuz-, Rücken- oder Nackenbeschwerden.**

Therapieziele, die gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten gesetzt werden, sind:

- Verbesserung der Lebensqualität
- besserer Umgang mit chronischen Schmerzen
- verbesserte Leistungsfähigkeit
- Wiedereingliederung in das berufliche Leben
- körperliche und seelische Stabilisierung

Ihre aktive Teilnahme an einem modernen Gruppenprogramm ist einzelnen Therapieverfahren deutlich und nachhaltig überlegen.

Hierdurch wird Kontakt, Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Motivation ermöglicht.

WGKK

Gesundheitszentrum Andreasgasse Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

7., Andreasgasse 3, 2. Obergeschoß
Telefon: +43 1 601 22-15070
E-Mail: gz07@wgkk.at

Für die Teilnahme an der Therapie ist eine Untersuchung mit Vorbefunden nach Terminvereinbarung nötig!

Bitte nehmen Sie e-card, Lichtbildausweis, Überweisung oder Verordnungsschein zum Termin mit!

Informationen über die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem PKW entnehmen Sie bitte unserer Website **www.wgkk.at/andreasgasse**

741/8. 05.04.2016

www.wgkk.at

Herstellung & Druck: Wiener Gebietskrankenkasse
1100 Wien, Wienerbergstraße 15–19
Redaktion & Gestaltung: Öffentlichkeitsarbeit

Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Bildquelle: Shutterstock

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe www.wgkk.at

wgkk.at

Weniger Schmerzen – besser Leben

Multimodale Schmerztherapie im Gesundheitszentrum Andreasgasse

Wiener Gebietskrankenkasse WGKK
GESUNDHEITSVERBUND

Interdisziplinäre Schmerz- und Funktionsdiagnostik

Nach einer gemeinsamen und umfassenden Untersuchung von **Fachärztinnen/Fachärzten, Therapeutinnen/Therapeuten** und **Psychologinnen/Psychologen** erhalten Sie eine Empfehlung für Ihr ideales Therapieprogramm, bestehend aus verschiedenen Therapiebausteinen.

Die Therapiebausteine

- Wissensvermittlung und Beratung zum Thema chronischer Schmerz
- Anpassen der medikamentösen Therapie
- Information über nicht-medikamentöse Strategien

- Schmerzbewältigungs- und Entspannungstechniken
- Stressmanagement
- Einführung in das Achtsamkeitstraining

- Med. Trainingstherapie (Kraft und Ausdauer)
- Bewegungstherapie
- Alltags- und berufsspezifisches Training

- Umsetzen der erlernten Übungen und Strategien im Alltag
- Individuell abgestimmte Übungsprogramme für zu Hause

Durch die Kombination aus Einzelgesprächen und Gruppentherapie nutzen wir die Vorteile der individuellen Einzelarbeit und den Austausch mit anderen Schmerzpatientinnen und -patienten.

Das Therapie-Programm

4-wöchiges ambulantes Blockprogramm:
4 bis 5 Stunden pro Tag

Nach der Therapie

- Die Beratung über Trainingsmöglichkeiten nach Beendigung des Therapieprogrammes hat einen großen Stellenwert in der Behandlung.
- Drei, sechs und zwölf Monate nach Ende der Therapiegruppen findet jeweils ein Beratungstermin statt, an dem die Umsetzung der erlernten Strategien im Alltag besprochen wird.