

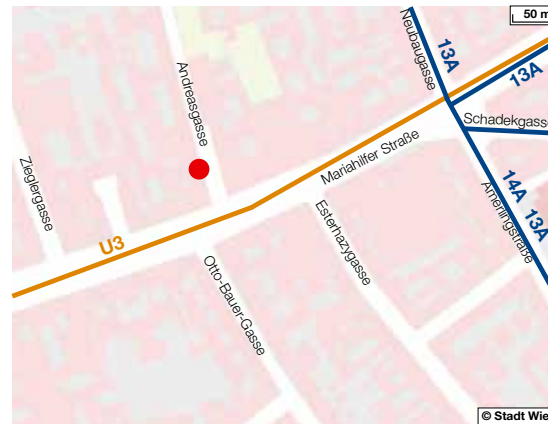
## Multimodale Therapie für langfristige Schmerzlinderung

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

### Die Therapieziele sind:

- Reduktion Ihrer Schmerzen
- Körperliche und seelische Stabilisierung
- Verbesserung Ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
- Veränderung des Schmerzerlebens
- Wiedereingliederung ins Berufsleben

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



### Gesundheitszentrum Andreasgasse Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

7., Andreasgasse 3, 2. Obergeschoß

Telefon: +43 1 601 22-15070

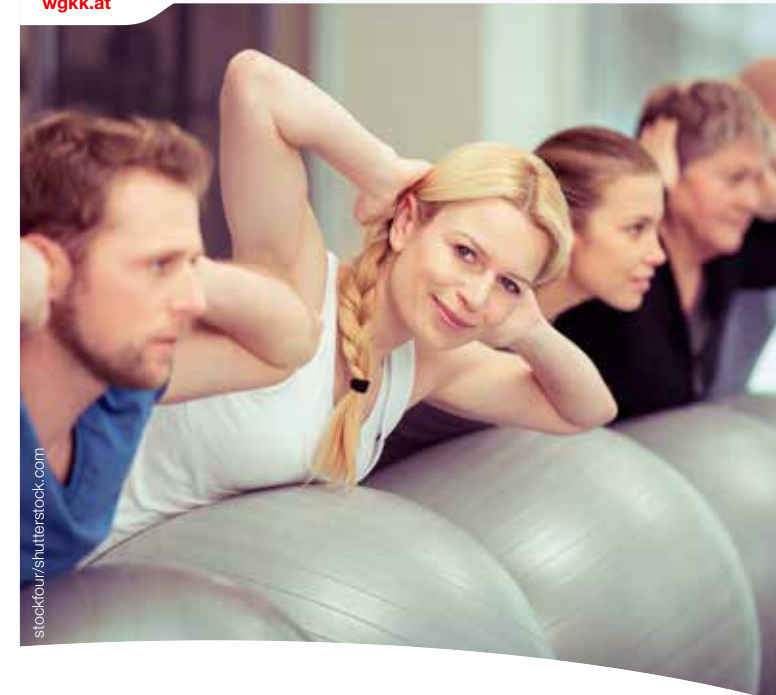
E-Mail: [gz07@wgkk.at](mailto:gz07@wgkk.at)



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

Bitte nehmen Sie Ihre e-card, Ihren gültigen Lichtbildausweis, evtl. eine Überweisung und Vorbefunde zum Termin mit!

Informationen über die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem PKW entnehmen Sie bitte unserer Website [www.wgkk.at/andreasgasse](http://www.wgkk.at/andreasgasse)



## Weniger Schmerzen – besser leben

Multimodale Schmerztherapie  
im Gesundheitszentrum  
Andreasgasse

741/8, 24.04.2018

[www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)

Herstellung & Druck: Wiener Gebietskrankenkasse

1100 Wien, Wienerbergstraße 15-19

Redaktion & Gestaltung: Öffentlichkeitsarbeit

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bildquelle: Shutterstock, Matton Images

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe [www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)

## Interdisziplinäre Schmerz- und Funktionsdiagnostik

Nach einer umfassenden Untersuchung werden Sie von unseren **Fachärzt/innen, Therapeut/innen, Psycholog/innen und Sportwissenschaftler/innen** während des Intensivprogrammes kontinuierlich begleitet. Weiters stehen Ihnen **Koordinator/innen** für organisatorische Fragen gerne zur Verfügung.

## Die Therapiebausteine

- Wissensvermittlung und Beratung zum Thema chronischer Schmerz
- Anpassung 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



## Unsere Multimodalen Gruppen-Programme

- 4-wöchiges ambulantes Intensivprogramm: (4 Wochen, täglich)
- 8-wöchiges ambulantes Intensivprogramm für Berufstätige (8 Wochen, 2x pro Woche am Nachmittag)

## Nach der Therapie

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

