10

Behandlungskonzept

Fußschmerzen

Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Fußschmerzen

Schmerzen in den Füßen sind oft ausgesprochen hartnäckig und können verschiedenste Ursachen haben. Häufig sind orthopädische Probleme wie ein Senk-Spreizfuß ursächlich. Bei einem Spreizfuß kann es als Komplikation zur sogenannten Morton-Neuralgie kommen. Hierbei werden die Nerven, die zwischen den Mittelfußknöchelchen hindurchlaufen, eingeengt und verursachen unter Gehbelastung einschießende heftige Schmerzen im Mittelfuß. Bei der klinischen Untersuchung zeigt sich meistens ein Druckschmerz in diesem Bereich.

Beim **Tarsaltunnelsyndrom** kommt es zu einer Quetschung des N. tibialis in einem Kanal am Innenknöchel. Dadurch entstehen typischen Schmerzen am inneren Fußrand und an der Fußsohle, meist brennender Qualität. Bei längerem Verlauf kann es auch zur Lähmung der Fußsohlenmuskulatur kommen.

Häufig ist auch die sogenannte **Achillodynie** (Achillessehnenschmerzen), bei der es am Ansatzbereich an der Ferse insbesondere beim Gehen und morgens beim Aufstehen zu Schmerzen kommt.

Eine **Fasziitis plantaris**, d. h. eine Reizung der Fußsohlenfaszie (= Sehnenplatte) kann zu einem Fersensporn führen. Diese Erkrankung ist ebenfalls sehr häufig und manchmal nur schwer in den Griff zu bekommen.

Brennende, oft beidseitige Schmerzen und ein zunehmendes Taubheitsgefühl, die sich oft mit der Zeit von den Zehen über den Fuß auf den Unterschenkel ausdehnen, sind häufig Ausdruck einer **Polyneuropathie**.

Auch Harnsäurekristalle, die sich an den Fußreflexzonen ablagern und mit chronischen Organbelastungen einhergehen, können Ursache für anhaltende Schmerzen sein.

Unabhängig von der Ursache von Fußschmerzen, können diese leicht chronifizieren und sind häufig schwer behandelbar. Dies ist vor allem dadurch bedingt, dass die Füße sehr stark beansprucht werden. Auch Einlagen helfen manchmal nicht genügend.

In diesen schwereren Fällen kann nur durch eine fachkundige und interdisziplinäre Behandlung eine Schmerzlinderung und damit ein besseres Gehen und Stehen ermöglicht werden.

Im Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim werden Fußschmerzen verschiedener Ursachen im Rahmen von **Krankenhaus-** und **Rehabilitationsbehandlungen** therapiert.

Ärztliche Behandlungen

Primär ist eine genaue Untersuchung der Füße, der Beinachsen, des Beckens und der Muskelketten bis hoch in den Kopfbereich wichtig. Zudem ist abzuklären, inwieweit die durchgeführte apparative Diagnostik ausreichend ist.

Oft können Spritzen mit einem örtlichen Betäubungsmittel zur Lösung von chronischen Muskelverspannungen beitragen. Auch wird dadurch die Durchblutung verbessert und es tritt oft allein durch die **Spritzentherapie** eine anhaltende Besserung ein. Die Spritzen begünstigen zudem eine effektive Krankengymnastik.

In ausgewählten Fällen kann die Anlage eines Schmerzkatheters sinnvoll sein.

Auch Akupunktur, Infusionen und schmerzlindernde Medikamente werden, wenn sinnvoll, zur Unterstützung der Behandlung eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist oft eine Kombination der Methoden notwendig.

Manualtherapeutische Behandlungen, insbesondere der Iliosakralgelenke und der Gelenke am Bein und am Fuß, können ebenfalls zur Heilung beitragen.

Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angebot** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt.

Die Regulation des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Chronische Fußschmerzen können durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen bedingt sein, die gut auf **Ausleitungstherapien** und **Fußreflexzonen-Behandlungen** ansprechen.

Physiotherapie

Je nach Art der Fußschmerzen kommen verschiedene **Triggerpunktbehandlungen**, **Manuelle Therapie**, **Fußreflexzonentherapie** und **PNF**[1] zur Anwendung. Dabei werden natürlich auch die Muskelketten bis hoch in die Wirbelsäule und das craniosakrale System mit in die Behandlung einbezogen.

Als physikalische Anwendungen haben sich insbesondere **Hochton-Behandlungen**[2] und die Anwendungen von **pulsierenden Magnetfeldern** bewährt.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können und die bei Schmerzen an den Füßen zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein können.

Ergotherapie

Die Ergotherapie prüft, ob die Versorgung mit bestehenden Hilfsmitteln (z. B. Einlagen, Gehstützen usw.) sinnvoll, notwendig und verbesserungswürdig ist. Durch gezielte Wahrnehmungsübungen kann z. B. bei Polyneuropathien die Nervenfunktion günstig beeinflusst werden.

Schmerzpsychologische Angebote

Häufig kommt es durch das Auftreten von Schmerzen in den Füßen und die damit einhergehenden Einschränkungen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Stimmung und des Allgemeinbefindens. Es fällt den Betroffenen oft schwer, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr bestmöglich umzugehen.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen **(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Phantasiereisen** oder **Übungen aus der Atemschule)**.

In psychologischen **Einzelgesprächen** und einem **Schmerzbewältigungstraining** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) wie Depressionen, Ängste und Burnout können in diesem Rahmen mitbehandelt werden.

Hypnose und **Selbsthypnose** können sowohl die Schmerzen lindern als auch die Heilungsprozesse unterstützen.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihrem Therapeuten zu ermöglichen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflegeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den mindestens **zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

[1] Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln
[2] Weitere Informationen unter www.gesundheits-lexikon.com/Physikalische-Therapie/Hochton-Therapie/

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen mit eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Schmerzen haben
- besser gehen und stehen können
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- in allen Bereichen Ihres Lebens wieder besser Fuß fassen
- viel über Ihre Erkrankung und chronischen Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zuhause erlernt haben
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben

Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 5493-44 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198
E-Mail: info@schmerzklinik.com

www.schmerzklinik.com

© Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim · Druck und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Schmerztherapiezentrums Bad Mergentheim · Stand: 04/2024