

## Das Team

Wir bringen unsere langjährige Erfahrung bei der Behandlung Ihres Kopfschmerzes ein. Die Qualität unserer Arbeit wird zusätzlich durch die Kompetenz unseres Teams, das aus Experten aus dem Bereich der Schmerztherapie besteht, gewährleistet.



### Neurologie

#### Dr. Kambiz Yazdi

Ich bin als Facharzt für Neurologie mit Zusatzqualifikation in

der speziellen Schmerztherapie im Ordinationszentrum des Diakonissen-Krankenhauses als Wahlarzt tätig.

Durch meine Arbeit als leitender Oberarzt in einer der größten Schmerzeinrichtungen Österreichs stellt die Schmerztherapie seit Jahren einen großen Arbeitsschwerpunkt von mir dar.

Meine **Zusatzbildungen** (Diplome der Österreichischen Ärztekammer):

- Spezielle Schmerztherapie
- Neuraltherapie
- Palliativmedizin
- Geriatrie



### Klinische Psychologie

#### Mag. Saam Faradji

Durch meine Arbeit als klinischer Psychologe

an einer der größten Schmerzkliniken Österreichs, sowie durch

**Zusatzbildungen** in

- psychologischer Schmerztherapie,
- Psychoonkologie,
- klinischer Hypnotherapie und
- durch einen Auslandsaufenthalt im Pain Rehabilitation Center der Mayo Clinic (USA)

verfüge ich über umfangreiche Erfahrung und Kenntnisse im Bereich der Behandlung chronischer Schmerzen.

### Physiotherapie

#### Andrea und Paul Schuh, PT

Wir arbeiten als

freiberufliche Physiotherapeuten mit eigener Praxis im Zentrum von Linz mit folgenden

Behandlungsschwerpunkten:

chronische/akute Schmerzen, Wirbelsäulen-/ Bandscheibenprobleme, neuroorthopädische Funktionsstörungen des muskuloskelettalen Systems, neurologische Erkrankungen, Traumata, prä- und postoperative Behandlung;

**Unsere Zusatzbildungen:**

- Manualtherapie
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Triggerpunkttherapie
- Bindegewebsmassage (BGM)
- Faszientechniken
- Techniken zur Verbesserung der Neurodynamik
- Bobath



### PHYSIOTHERAPIE SCHUH

Hafnerstraße 26  
4020 Linz

[www.physiotherapie-schuh.at](http://www.physiotherapie-schuh.at)



#### Andrea Schuh, PT

Tel.: 0650/24 20 181

[andrea@physiotherapie-schuh.at](mailto:andrea@physiotherapie-schuh.at)



#### Paul Schuh, PT

Tel.: 0650/77 43 337

[paul@physiotherapie-schuh.at](mailto:paul@physiotherapie-schuh.at)



### NEUROLOGIE

**Dr. Kambiz Yazdi**  
Diakonissen-Krankenhaus  
- Ordinationszentrum

Weissenwolffstraße 15  
4020 Linz  
Tel. 0732/7675 368 oder 369  
[k.yazdi@diakoniewerk.at](mailto:k.yazdi@diakoniewerk.at)  
[www.yazdi.at](http://www.yazdi.at)



### KLINISCHE PSYCHOLOGIE

**Mag. Saam Faradji**  
Ederstraße 6/19  
4020 Linz

Tel. 0650/94 68 054  
[info@faradji.at](mailto:info@faradji.at)  
[www.faradji.at](http://www.faradji.at)

# Rückenschmerzen

Multidisziplinäre Behandlung

## Volkskrankheit Rückenschmerz

Sie werden genannt „Hexenschuss“, „Ischias-Schmerz“, „Bandscheibenschmerz“, usw. Gemeint sind damit Rückenschmerzen.

In der westlichen Welt machen die allermeisten Erwachsenen und viele Kinder Ihre Erfahrungen mit Rückenschmerzen. Die Gründe für die enorme Häufigkeit ist in unserer Lebensweise zu suchen wie z.B. in der Art, wie wir zu sitzen pflegen, in mangelnder Bewegung, usw. Rückenschmerzen sind zu einer Art „Volkskrankheit“ geworden.

Die Schmerzen können an verschiedenen Stellen der Wirbelsäule auftreten wie z.B. im Nacken- oder Lendenbereich oder auch in die Arme und Beine ausstrahlen.

Es gibt verschiedene Ursachen für Rückenschmerzen. Es können „eingeklemmte“ oder nur „gereizte“ Nervenwurzeln durch einen Bandscheibenvorfall sein oder Abnützungen oder Fehlstellungen der Wirbelsäule. In vielen Fällen findet man keine eindeutige Ursache für die zum Teil sehr heftigen Schmerzen, die einem das Leben versauern.

Für die meisten Menschen sind Rückenschmerzen ein vorübergehendes Problem, und sie vergehen wieder. Unzählige Menschen leiden jedoch monate- bis jahrelang unter Schmerzen im Rücken und wissen sich nicht zu helfen. **Hier spricht man von chronischen Rückenschmerzen, und für diese Menschen ist diese Broschüre gedacht!**

Die Therapiemethoden sind so unterschiedlich wie die Ursachen. Sie reichen von Einnahme eines Schmerzmittels für ein paar Tage bis zur Operation. Treten Rückenschmerzen selten auf, so ist die Behandlung meist einfach, aber langdauernde also „chronische“ Rückenschmerzen lassen sich mit einfachen Lösungen meist nicht beheben.

## Multidisziplinäre Therapie

Die Schmerzverarbeitung ist ein komplexer Vorgang, an dem sowohl körperliche, aber gleichzeitig auch psychosoziale Prozesse (Gedanken und Emotionen) beteiligt sind, die ebenfalls einen Einfluss auf die Schmerzintensität ausüben. Aus diesem Grund wird von der Internationalen Schmerzgesellschaft (IASP) empfohlen, bei der Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen multidisziplinär (Zusammenarbeit von verschiedenen Fachrichtungen) vorzugehen und dabei sowohl die körperlichen, als auch die psychosozialen Faktoren mitzuberücksichtigen. Wie man heute auch durch eine Vielzahl von Studien weiß, sind multidisziplinäre Behandlungen weit erfolgreicher als Behandlungen, die nur von einzelnen Berufsgruppen durchgeführt werden.

Um Ihnen eine effektivere Behandlung anbieten zu können, ist es uns deshalb ein Anliegen, Sie multiprofessionell zu behandeln.

## Unsere Angebote



### Neurologie

Die Behandlung beginnt mit der ersten neurologischen Konsultation. Dabei wird der bisherige Leidensweg mit Behandlungen und Medikamente erfragt.

Nach einer klinischen Untersuchung wird gegebenenfalls die bisherige Diagnose modifiziert und eventuell fehlende Untersuchungen veranlasst. Danach wird das multidisziplinäre Behandlungsschema besprochen und die medikamentöse Begleittherapie festgelegt. Zwischen den physiotherapeutischen und psychologischen Behandlungen erfolgen neurologischen Kontrollen und die Überprüfung des Therapieverlaufes.

Nach Beendigung der Therapie erfolgt ein Abschlussgespräch.



### Klinische Psychologie

Stress und Belastungen im Alltag führen zu einer Anspannung der Muskulatur und üben somit einen großen Einfluss auf Ihre Rückenschmerzen aus. Durch das Erlernen von Strategien, die Ihnen dabei helfen den Stress und die Muskelspannung zu verringern, können Sie beginnen, selbst aktiv Ihre Rückenschmerzen zu reduzieren.

Stressmanagement und Entspannungsübungen bilden somit den Schwerpunkt der psychologischen Behandlung:

- **Stressmanagement**

Der Fokus liegt hier zum einen auf dem Erkennen von Stressfaktoren, die einen Einfluss auf Ihre Rückenschmerzen ausüben und zum anderen auf dem Erlernen neuer Strategien im Umgang mit Stresssituationen.

- **Biofeedback**

Mit einem Biofeedback-Gerät können verschiedene biologische Vorgänge, die einen Einfluss auf die Schmerzen ausüben, erfasst und verändert werden.

Um eine Schmerzreduktion zu erzielen, kann man mit Hilfe des Biofeedback-Gerätes lernen, den Spannungszustand der Rückenmuskeln bewusst wahrzunehmen und diese dann aktiv zu entspannen.

- **Erlernen und Einsetzen von Entspannungsübungen im Alltag**

Entspannungsübungen können zu einer Reduktion der Muskelspannung und zu mehr innerer Ruhe führen und üben somit ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Schmerzverarbeitung aus.



### Physiotherapie

Im Mittelpunkt der Physiotherapie steht die ursächliche Behandlung der körperlichen Symptome.

Die Erstellung des physiotherapeutischen Befundes dient als Basis für die individuelle Behandlung, die grundsätzlich aus 6 Therapieeinheiten besteht, und bei Bedarf erweitert werden kann.

Neben einer ausführlichen Befragung (Anamnese) und Untersuchung durch den/die Physiotherapeuten/In, werden gemeinsam Ziele definiert, die den weiteren Therapieprozess bestimmen.

Individuelle Zielsetzungen benötigen individuelle Therapie:

Mit Hilfe von **passiven spezifischen therapeutischen Behandlungsmethoden** sowie der **aktiven medizinischen Trainingstherapie (MTT)** unter professioneller Anleitung, soll die Lebensqualität vor allem durch Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung, aber auch durch Steigerung der Leistungsfähigkeit positiv verändert werden.

Unter Berücksichtigung der beruflichen (sitzende Tätigkeit, schwere körperliche Arbeit,...) sowie privaten Umstände (Hobbies, Sport,...), werden von der ersten Einheit an Möglichkeiten erarbeitet, wie die Inhalte der Therapie in den Alltag integriert werden können. Die **EIGENVERANTWORTUNG** des Patienten nimmt im therapeutischen Prozess somit einen hohen Stellenwert ein.