



## Organisation

Die interdisziplinäre Behandlung findet überwiegend als intensives Gruppenprogramm statt:

- 5 Stunden pro Tag
- Immer werktags in der Zeit zwischen 8.00–16.30 Uhr
- Über 4 Wochen

Abhängig von dem Krankheitsbild der Patienten werden spezielle thematische Schwerpunkte gesetzt und im Rahmen von Einzelbehandlungen individuell und patientenzentriert therapiert.

Zusätzlich bieten wir ein multimodales tagesklinisches Programm bei chronischen Schmerzen des Kniegelenks an.

Wir benötigen für die individuelle Planung und Durchführung unserer interdisziplinären Diagnostik und Therapie

- eine Einweisung zur Multimodalen Schmerztherapie von Ihrem behandelnden Arzt
- versehen mit Ihrer Telefonnummer zur einfachen Kontaktaufnahme
- gefaxt an (0 40) 18 18-85 26 19

Um alle weiteren Schritte kümmern wir uns sehr gerne für Sie.

*Nur das Team, das den ganzen Menschen im Fokus hat,  
wird auf Dauer Erfolg haben.  
Und nur der Mensch, der versteht,  
woher seine Schmerzen kommen,  
kann sie langfristig in den Griff bekommen.*

## Kontakt

### Rückenzentrum St. Georg

Abteilung für chronischen Knieschmerz  
Lohmühlenstraße 5, Haus I  
20099 Hamburg  
Tel.: (0 40) 18 18-85 26 10  
Fax: (0 40) 18 18-85 26 19  
E-Mail: [rueckenzentrum.st.georg@asklepios.com](mailto:rueckenzentrum.st.georg@asklepios.com)

[www.asklepios.com/hamburg/sankt-georg](http://www.asklepios.com/hamburg/sankt-georg)

Das Rückenzentrum St. Georg befindet sich auf dem Klinikgelände der Asklepios Klinik St. Georg im Haus I im 1. OG.

## Der Weg zu uns

Anfahrt mit den Buslinien 35 und 36 oder mit der U1 bis Haltestelle Lohmühlenstraße oder mit den Buslinien 6 und 37 bis zur Haltestelle Krankenhaus St. Georg.

Über die Straße Steindamm/Lübeckertordamm steht Ihnen auch ein gebührenpflichtiger Besucherparkplatz auf dem Krankenhausgelände zur Verfügung.



Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

## Multimodale Schmerztherapie

# Rückenzentrum St. Georg

## Chronische Beschwerden des Kniegelenks

 **ASKLEPIOS**  
Rückenzentrum St. Georg



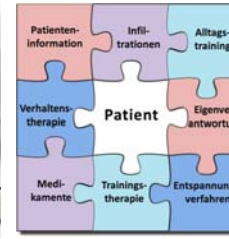
## Interdisziplinarität

Oberstes Behandlungsprinzip bei Menschen mit chronischen Knieschmerzen ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte und Therapeuten sowie ihre Vernetzung mit anderen an der Behandlung beteiligten Verantwortlichen.

Um einen möglichst langfristigen Therapieerfolg zu erreichen, arbeiten in der Tagesklinik des Rücken-zentrums St. Georg – Abteilung für chronischen Knieschmerz – grundsätzlich Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler eng zusammen.

Die aktive Mitarbeit des Patienten ist ein wesentlicher Faktor für einen lang anhaltenden Therapieerfolg. Hierzu gehören auch die zeitnahe strukturelle Einbindung von Nachsorgeangeboten und die intensive Beratung des Patienten zum möglichst nahtlosen Übergang in ein eigenständiges Trainingsprogramm.

Ihr Team des Rücken-zentrums St. Georg



## Diagnostik

Grundlage der Behandlung ist die chirurgische, orthopädische, psychologische und physiotherapeutische Diagnostik bzw. Beratung, um die Therapie so spezifisch wie möglich planen zu können.

Die multimodale Therapie bei chronischen Schmerzen setzt sich aus verschiedenen Therapiebausteinen mit bewegungstherapeutischen, psychologischen, informativen, sozialen und berufsspezifischen Inhalten zusammen.

Diese Therapiebausteine erfüllen strenge wissenschaftlich fundierte Qualitätskriterien, werden ständig kontrolliert und angepasst und entsprechen den internationalen Leitlinien zur Behandlung chronischer Knieschmerzen.

## Therapie

### Ziele der interdisziplinären Behandlung

- Reduktion von Bewegungsängsten und belastenden Körperhaltungen
- Förderung normaler Alltagsbewegungen und berufsspezifischer Aktivitäten
- Förderung einer schnellen Rückkehr an den Arbeitsplatz und somit Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit

- Abbau körperlicher Dekonditionierung durch Verbesserung der Ausdauerfähigkeit sowie Verbesserung der Kraft und Stabilität des betroffenen Kniegelenkes
- Veränderung psychologischer Risikofaktoren wie z. B. Schon-/Durchhalteverhalten und inadäquater Umgang mit Schmerzen
- Anleitung zu eigenständig durchgeführter gesundheitssportlicher Aktivität
- Damit Verbesserung der Lebensqualität

### Therapiebausteine

- Ärztliche Beratung und Therapie durch Informationsvermittlung und medizinische Aufklärung über körperliche und psychosoziale Zusammenhänge, medikamentöse und operative Maßnahmen und manuelle Medizin
- Psychologische Schmerztherapie durch Vermittlung und Anwendung von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden zur Schmerzbewältigung sowie das Erlernen von Entspannungsverfahren
- Medizinische Trainingstherapie
- Spezifisches, individuelles Muskeltraining unter zusätzlicher Elektromuskulstimulation
- Aktive Physiotherapie mit alltags- und berufsspezifischem Training, Koordinations- und Stabilitätsgymnastik sowie manualtherapeutischer Behandlung