

11

Behandlungskonzept
Gesichtsschmerzen



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Gesichtsschmerzen

Chronische Gesichtsschmerzen umfassen vorwiegend 3 große Erkrankungsfelder:

- 1. Trigeminusneuralgie und andere Neuralgien**
- 2. Craniomandibuläre Dysfunktion**
(Schmerzen aus dem Kauapparat und den Kaumuskeln)
- 3. Anhaltender idiopathischer Gesichtsschmerz**
(früher auch atypischer Gesichtsschmerz genannt)

Bei der **Trigeminusneuralgie** kommt es zu einschließenden, bis zu 2 Minuten anhaltenden Schmerzattacken im Bereich eines oder mehrerer Äste des Trigeminusnerves. Der Trigeminusnerv meldet normalerweise alle Berührungs- oder Schmerzempfindungen von Gesicht, Nase, Mundhöhle und Zähnen zum Gehirn. Die Schmerzattacken werden typischerweise ausgelöst durch Essen, Trinken, Sprechen, Berühren des Gesichtes, Waschen, Rasieren, Zug und Kälte. Die Erkrankung kann in schlimmen Fällen zu weitgehender Unfähigkeit führen, Nahrung aufzunehmen oder zu sprechen.

Bei der Trigeminusneuralgie besteht die Möglichkeit, über Medikamente, insbesondere Antikonvulsiva zu versuchen, eine Remission zu erreichen. Eine Remission bedeutet, dass der Betroffene komplett anfallsfrei wird. Häufig sind diese Medikamente aber nicht ausreichend wirksam oder führen zu stark beeinträchtigenden Nebenwirkungen, so dass eine zusätzliche Behandlung mit den Methoden der Speziellen Schmerztherapie notwendig wird.

Wir haben ein spezifisches Therapiekonzept zur Behandlung der Trigeminusneuralgie entwickelt, das vorwiegend auf therapeutischer Lokalanästhesie basiert. Hierbei finden engmaschig Blockaden an den Trigeminusnerven sowie bei Bedarf Sympathikusblockaden, insbesondere Stellatumblockaden oder GLOA-GCS-Blockaden statt. Durch die Nervenblockaden wird schnell eine Schmerzarmut oder Schmerzfreiheit hergestellt, die beispielsweise Essen, Rasieren, Waschen und Sprechen wieder ermöglichen. Durch wiederholte Injektionen kann häufig eine lang andauernde deutliche Attackenminderung bis Schmerzfreiheit erreicht werden.

Unterstützend werden Schmerzinfusionen und Akupunktur eingesetzt.

Wenn eine Trigeminusneuralgie länger besteht, kommt es oft zu erheblichen Folgeverspannungen im Gesicht und Schulter-Nackengebiet und massiven Beeinträchtigungen der Stimmung. Die Krankheitsakzeptanz ist oft sehr schwierig und viele Betroffene bedürfen einer Unterstützung im Sinne eines Schmerzbewältigungstrainings. Daher ist die gleichzeitige Behandlung von Seiten der Physiotherapie und der Schmerzpsychologie sinnvoll.

Die **Craniomandibuläre Dysfunktion** beschreibt Schmerzen aus dem Kauapparat und den Kaumuskeln. Ursachen sind Verspannungen und Fehlfunktionen in diesem Bereich sowohl durch kie-

ferorthopädische Probleme als auch durch die unbewusste Neigung, die Kiefermuskulatur zu verkrampfen. Letzteres findet vor allen Dingen nachts statt (nächtliches Zähneknirschen = Bruxismus). Primär ist eine zahnärztliche/kieferorthopädische Behandlung und Anpassung einer Aufbiss-Schiene sinnvoll. Oft reicht dies aber nicht aus, um den zunehmenden Schmerzen Herr zu werden. Insbesondere ist es meist schwierig, die hohe Anspannung in der Kaumuskulatur bewusst wahr zu nehmen und zu reduzieren. Auch haben sich häufig bereits ausgeprägte muskuläre Triggerpunkte entwickelt, die einer spezifischen Behandlung bedürfen. Dann ist eine multimodale Schmerztherapie, d.h. unter dem Einsatz verschiedener Fachrichtungen notwendig, um eine deutliche Verbesserung zu erreichen.

Die ärztliche Behandlung bei der craniomandibulären Dysfunktion umfasst Akupunktur, muskelentkrampfende und schmerzlösende Spritzen im Bereich der kieferführenden Muskulatur sowie evtl. Infusionen.

Natürlich können auch Augen-, Nasen-, Nasennebenhöhlen-, Ohren- und Zahnerkrankungen zu Gesichtsschmerzen führen. Wenn all diese Ursachen ausgeschlossen sind, spricht man von einem **Anhaltenden idiopathischen Gesichtsschmerz**. Dieser ist durch meist beidseitige, häufig dumpfe Schmerzen gekennzeichnet, die oft nach einer Zahn- oder Kieferhöhlenbehandlung beginnen. Die Schmerzen sind nicht eindeutig einer körperlichen Erkrankung zuzuordnen, sind häufig sehr schwer zu ertragen und führen oft zu unnötigen Eingriffen im Gesichtsbereich, die die Schmerzen dann noch weiter verschlimmern.

Die genaue Ursache dieser Gesichtsschmerzen ist unklar. Da es sich um eine Ausschlussdiagnose handelt, finden sich in dieser Patientengruppe sehr große Unterschiede bezüglich der notwendigen und hilfreichen Therapien. Oft lässt sich durch gezielte Nervenblockaden schnell klären, ob die Schmerzen durch eine örtliche Betäubung zu unterdrücken sind. In diesem Fall sind weitere Blockaden und andere körperliche Behandlungen neben psychologischen und medikamentösen Therapien sinnvoll.

Ist der Schmerz nicht blockierbar, können zur Schmerzlinderung Medikamente, Infusionen und psychotherapeutische Verfahren eingesetzt werden. Auch können Akupunktur und TENS-Geräthherapie hilfreich sein.

Allgemein gilt, dass nicht eindeutig notwendige operative Eingriffe im Gesicht auf jeden Fall zu vermeiden sind.

Der Anhaltende idiopathische Gesichtsschmerz ist in vielen Fällen nur einer multimodalen d. h. interdisziplinären Schmerzbehandlung zugänglich.

Alle Arten von Gesichtsschmerzen können die Lebensqualität massiv einschränken und betreffen oft alle Lebensbereiche. Daher ist häufig nur eine multimodale, d. h. interdisziplinäre Behandlung in der Lage, die Schmerzen in den erträglichen Bereich zu senken.

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**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, **Behandlung von Störfeldern¹**, **Sphinx-Therapie²** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Je nach Art des Gesichtsschmerzes sind **Lymphdrainage**, **Craniosacraltherapie**, eine **osteopathische, manualtherapeutische Behandlung** der Kiefergelenksmuskulatur sowie eine Entspannung und Kräftigung der Schulter-Nackermuskulatur sinnvoll und notwendig. Dabei kommen verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **manuelle Therapie**, **PNF³** und **Triggerpunktbehandlungen** zur Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Das Erlernen von **Zilgri-Übungen** kann zur Schmerzlinderung und Entspannung sehr hilfreich sein.

Schmerzpsychologische Angebote

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

In psychologischen **Einzelgesprächen** und **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 im Rahmen mit behandelt werden.

Häufig ist das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer z. B. die Anspannung der Muskulatur rückgemeldet. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern. **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 Pflgeteams 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 Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

² Mehr Informationen unter www.healing-sphinx.com

³ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

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
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- viel über Ihre Erkrankung und chronischen Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zu Hause 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: schmerzlinik@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com