

09

Behandlungskonzept
**Tietze-Syndrom /
Brustkorbschmerzen**



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Tietze-Syndrom / Brustkorbschmerzen

Die Schmerzklinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als **Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung** seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerztherapeutischen Behandlung liegt, werden auch andere Behandlungen im Sinne einer interdisziplinär-multimodalen Therapie mit einbezogen. Getreu dem sogenannten „bio-psycho-sozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die psychotherapeutische, medizinische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst. Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Brustkorbschmerzen sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzklinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

Wir führen sowohl Krankenhaus- als auch Rehabilitationsbehandlungen durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.

Die Behandlung eines Tietze-Syndroms stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Bei dem Tietze-Syndrom (lat. Chondropathia tuberosa oder auch Chondroosteopathia costalis) handelt es sich um eine relativ seltene, jedoch extrem druckschmerzhafte Schwellung unklarer Ursache, die meist im Bereich des Brustbeinansatzes der 2. oder 3. Rippe beider Körperseiten auftritt. Doppelseitige Beschwerden sind jedoch eher selten, so dass meist nur eine Körperseite betroffen ist. Es gibt in der Regel keine Hinweise auf eine typische, örtliche Entzündung. Erstmals beschrieben wurde diese Erkrankung von dem Arzt Dr. Alexander Tietze (1864 – 1927).

Sogar bei Kindern ist ein Vorkommen möglich. Eine häufige Ursache für vergleichbare Brustwand Schmerzen stellen auch muskuloskelettale Brustwand Schmerzen dar, die hiervon wegen einer anderen Bhandlungsmethode abgegrenzt werden müssen. Auch müssen Herzbeschwerden hiervon unterschieden werden. Das sog. kostosternale Syndrom oder auch die Kostochondritis verursacht vergleichbare Schmerzen, jedoch keine Schwellung, Rö-

tung oder Überwärmung – auch diese Erkrankung muss somit vom Tietze-Syndrom unterschieden werden.

Es gibt sogar Einzelfallberichte, in denen Krebserkrankungen oder auch Tuberkulose die Ursache für die beklagten Schmerzen darstellten. Demzufolge müssen auch diese schweren Erkrankungen vom Tietze-Syndrom unterschieden werden, welches letztendlich erfreulicherweise keine Lebensgefahr birgt, die Lebensqualität jedoch massiv beeinträchtigen kann.

Ohne wirksame Behandlung entwickelt sich in der Regel ein zunehmend stärkeres und schmerzhafteres Beschwerdebild mit zügiger Chronifizierung, wobei wir in diesem Zusammenhang oft auch schmerzbedingte Depressionen und beschwerdebedingte Stimmungsschwankungen beobachten konnten. Eine zunehmende Chronifizierung verstärkt das Beschwerdebild zunehmend weiter, so dass die Schmerzen immer stärker, immer ausgedehnter und auch immer andauernder auftreten. So wird eine erfolgreiche Schmerzbehandlung im ambulanten Bereich immer schwieriger und schließlich weitestgehend unmöglich.

Eine typische Behandlung, die immer Schmerzfreiheit erbringt, gibt es nicht. Es ist aus diesem Grunde sehr wichtig, eine möglichst frühzeitige Behandlung durchzuführen, um einer Chronifizierung und hiermit einhergehenden zunehmenden Schmerzverstärkung vorzugreifen.

Die alleinige Behandlung mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln (NSAID's) ist in der Regel nicht erfolgversprechend, da einerseits ja auch keine Entzündung vorliegt und andererseits sich die Medikamente nach der Einnahme im ganzen Körper verteilen und deswegen eher wenig Wirkstoff an die schmerzhaften Areale gelangt. Andererseits wird jedoch eine hohe Medikamenteneinnahme ebenfalls nicht gut vertragen, so dass somit im ambulanten Bereich nurmehr eine sehr schwierige Behandelbarkeit dieses Schmerzes besteht.

Wir haben im Gegenzug hierzu sehr gute Erfolge mit einer gut verträglichen örtlichen Behandlung mittels Lokalanästhetika (z. B. Bupivacain, Lidocain) erzielen können, wobei in der Regel eine serielle Behandlung mit verschiedenen, erfolgreich wirksamen Therapiemaßnahmen typischerweise auch anhaltende Schmerzbesserungen verursachen kann (interdisziplinär, multimodale spezielle Schmerztherapie). Bleibende Beeinträchtigungen sind nach einer erfolgreichen Schmerzbehandlung typischerweise nicht mehr zu erwarten, so dass letztendlich das wichtigste eine rechtzeitige und vor allem auch korrekte Behandlung zur Erzielung eines bleibenden Erfolges wichtig ist.

Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzlich psychische Probleme wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psycho-**



therapie Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patient mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuwendung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst zu normalisieren, z. B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch ein Biofeedback viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training oder Atementspannung).

Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur**, **Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit tri-

zyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv, insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt.

Schmerzkateter sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird.

Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) mit **Stellatumblockaden** hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung** an. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangige Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns dabei im Vordergrund.

Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch z. B. **Ausleitungstherapie**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, **Behandlung von Störfeldern**, **Sphinx-Therapie** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können.

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Be-

Gemeinsam gegen den Schmerz!

handlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung**, **Manuelle Therapie**, **PNF** und **Craniosacrale Therapie** zu Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Funktionale Integration** und **Feldenkreisarbeit** zur Anwendung. **Qi Gong- und Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch **Zilgri-Übungen** zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen.

Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der Elektrotherapie mit **TENS- und/oder Interferenzstrom-Geräte** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

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

Fachübergreifende Zusammenarbeit

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



Schmerzlinik am Arkauwald
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456
E-Mail: schmerz@schmerz.com

www.schmerz.com