

Ablauf der Therapie – Was erwartet Sie?

1. Ambulantes Assessmentgespräch

- Ausführliche Anamnese und körperliche Untersuchung
- Auswertung der bereits vorliegenden Diagnostik
- Analyse Ihrer Schmerzgeschichte und möglicher Trigger
- Erstellung eines individuellen Behandlungsplans

2. Therapiephase

- Tägliche Visite, Gespräche und Therapieeinheiten
- Kombination aus Gruppen- und Einzeltherapien
- Fortschrittskontrollen und Anpassung des Plans bei Bedarf

3. Abschluss und Nachsorge

- Gemeinsame Auswertung der Therapieerfolge
- Beratung zu weiterführenden Maßnahmen
- Anbindung an ambulante Angebote

Wer wir sind ...

Unser Team besteht aus erfahrenen Fachärzt:innen, Therapeut:innen und pflegerischen Schmerzexpert:innen. Mit Liebe, Kreativität, Expertise und Teamgeist setzen wir uns für Ihre Gesundheit ein.

■ Das sind wir:

- Fachärzt:innen für Anästhesiologie, Neurochirurgie, Orthopädie
- Physiotherapeut:innen, Bewegungstherapeut:innen
- Psychotherapeut:innen
- Ergotherapeut:innen
- Pflegerische Schmerzexpert:innen

■ Kontakt – Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich über unsere Angebote informieren? Wir sind für Sie da!

Sekretariat

Fon 0208 305-2234 | Fax 0208 305-2235
schmerzmedizin@contilia.de

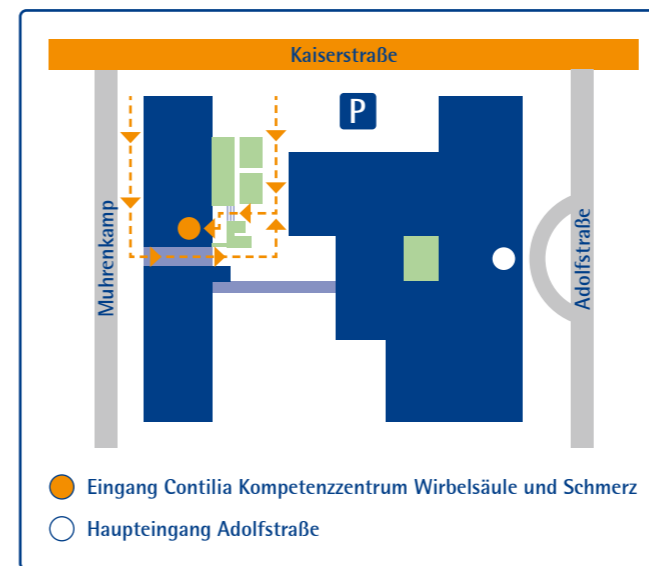
Terminvereinbarung

Fon 0208 305 2141 oder online über unser
Buchungsportal oder über Doctolib



St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
Contilia Kompetenzzentrum
Wirbelsäule und Schmerz

Kaiserstr. 50 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 305-2234 | Fax 0208 305-2235



Gemeinsam finden wir den Weg zu einem Leben
mit weniger Schmerz und mehr Freude.

Fotos: ePR-Foto Köhning

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr



Schmerzmedizin – ganzheitlich zu einem selbstbestimmten Leben

03.2025



Dr. med. Anna Christina Knauber
Leitende Ärztin Schmerzmedizin
Fachärztin Anästhesiologie
Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur,
Naturheilverfahren

|| Unsere Therapieziele sind darauf ausgerichtet, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir daran, Ihre Aktivität zu steigern, Stress zu reduzieren und neue Lebensfreude zu entdecken. ||



Contilia Kompetenzzentrum
Wirbelsäule und Schmerz

Ihr Team gegen chronische Schmerzen. Gemeinsam finden wir Lösungen.

Für das Wichtige. Im Leben.

Zusammenarbeit mit Ihnen als Schlüssel zum Erfolg

Ihre aktive Mitarbeit ist entscheidend: Ob bei Übungen, dem Erlernen neuer Techniken oder der Auseinandersetzung mit Schmerzgedanken – unser Team begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

■ Unterschied akuter und chronischer Schmerzen

Akuter Schmerz ist ein wichtiges Signal unseres Körpers und möchte uns schützen. Wenn Schmerz chronisch wird, verliert er seine akute Warnfunktion und beeinflusst das gesamte Leben – körperlich, emotional und sozial.

Akuter Schmerz		Chronischer Schmerz
Kurz anhaltend	Dauer	Lang anhaltend bzw. wiederkehrend
Bekannt (Krankheit/Verletzung)	Ursache	Unbekannt, komplex, multifaktoriell
Warnung vor einer akuten körperlichen Schädigung	Funktion	Warnung vor Überbelastung auf verschiedenen Ebenen, Hinweis auf Fehlregulationen im Schmerzsystem
Zielgerichtete und spezifische Therapie der Ursache, Schmerzmedikamente	Behandlung	Individuelle, multimodale Behandlung mit ganzheitlichem Ansatz
Beseitigung der Schmerzsache, Schmerzfremheit	Ziel	Schmerzlinderung, Wiederherstellung der Alltagstauglichkeit, Verbesserung der Lebensqualität



■ Einfluss chronischer Schmerzen auf das Leben

Chronische Schmerzen können Bewegung, Schlaf, Beziehungen und die berufliche Tätigkeit beeinträchtigen. Wir helfen Ihnen, den Schmerz zu verstehen und Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.

■ Stationäre interdisziplinäre multimodale Therapie mit ganzheitlichem Ansatz

In unserer Abteilung setzen wir auf einen innovativen Ansatz, der medizinische, psychologische und therapeutische Methoden miteinander kombiniert.

Ziel ist es, die Lebensqualität unserer Patient:innen nachhaltig zu verbessern und einen Weg aus der Schmerzspirale zu finden.

Dabei steht nicht nur die Linderung Ihrer Symptome im Fokus, sondern auch die Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit und Ihres Wohlbefindens.



1 Interdisziplinär – Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Unser Team aus Fachärzt:innen der Anästhesiologie, Neurochirurgie und Orthopädie, Physiotherapeut:innen, Bewegungstherapeut:innen, Psychotherapeut:innen, Ergotherapeut:innen und pflegerischen Schmerzexpert:innen arbeitet Hand in Hand. Diese enge Zusammenarbeit ermöglicht es, Schmerz aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und individuelle Behandlungsstrategien zu entwickeln.

2 Multimodal – Mehrere Ansätze für nachhaltige Erfolge

Unser Behandlungskonzept integriert verschiedene Therapieformen, um Schmerz umfassend zu behandeln:

- **Medizinische Therapie:** Medikamentöse Schmerztherapie, ggf. auch interventionelle Verfahren
- **Bewegungstherapie:** Aufbau von Muskelkraft, Verbesserung der Mobilität und Reduktion schmerzbedingter Bewegungsangst
- **Entspannungstechniken:** Stressbewältigung durch progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Achtsamkeitstraining

Komplementärmedizinische Verfahren: Akupunktur, Schröpfen, Blutegeltherapie



- **Psychologische Unterstützung:** Umgang mit Schmerz und Emotionen durch kognitive Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Motivationstechniken
- **Alltagsintegration:** Schulungen und Übungen, um Erlerntes im Alltag anzuwenden, z. B. Ergotherapie zur Förderung der Selbstständigkeit
- **Gemeinsame Zielsetzung:** Zu Beginn der Therapie definieren wir gemeinsam Ihre individuellen Ziele, etwa „wieder schmerzfrei Treppensteigen können“ oder „einen besseren Schlaf finden“



3 Ganzheitlich – Den Menschen als Ganzes sehen

Wir behandeln nicht nur den Schmerz, sondern berücksichtigen Ihre gesamte Lebenssituation.

- **Ihre Ressourcen nutzen:** Was gibt Ihnen Kraft? Wir stärken diese positiven Aspekte, um Ihre Resilienz zu fördern
- **Familie und Umfeld einbeziehen:** Wenn gewünscht, unterstützen wir auch Ihre Angehörigen, um ein verständnisvolles Umfeld zu schaffen
- **Nachhaltige Strategien entwickeln:** Unser Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie selbstbestimmt und aktiv mit Schmerz umgehen können