
Abakus Konzepterklärung



ABAKUS

„Change the way we think about pain“

Das Abakus Konzept bietet ein biopsychosoziales, interdisziplinäres und lösungsorientiertes Management für Patienten mit komplexen und chronischen Beschwerden. Komplexe Fälle wie zum Beispiel Beschwerden nach einem Schleudertrauma, chronische Rückenschmerzen oder auch Komplikationen im Rehabilitationsprozess nach Operationen benötigen ebenfalls wie chronische Schmerzen professionelles Management. Genau das bietet das hochqualifizierte Team, welches eine langjährige Erfahrung aufweisen kann.

Fakt ist, dass Patienten mit chronischen Schmerzen hohe Kosten im Gesundheitswesen verursachen. Dies auch und nicht zuletzt durch falsches Management und endlose Therapien. Unser Konzept stützt sich auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert diese in die Praxis. Der Verlauf der Therapie wird anhand evidenzbasierenden Behandlungsrichtlinien geführt und dokumentiert, wodurch eine «Closed-End» Therapie gewährleistet werden kann.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass chronische Schmerzen ein biopsychosoziales Management benötigen. Chronische Schmerzen sind ein Zusammenspiel verschiedenster Faktoren, wie etwa falsches Bewegungsverhalten, psychologische Faktoren, Trainingszustand oder Lifestyle Faktoren.



Von grosser Wichtigkeit ist daher, dass nicht nur das Symptom „Schmerz“ therapiert wird, sondern auch die unterliegenden Faktoren. Das Konzept umfasst daher Schwerpunkte wie kognitive Therapie und Veränderung des Lifestyles. Kognitive Verhaltenstherapie umfasst die Erklärung und Veränderung von Faktoren wozu beispielsweise Stress, Schlafstörungen und psychologische Probleme wie Ängste und negative Beliefs zählen. Diese sensitiveren mitunter das zentrale Nervensystem und unterhalten so den Schmerz. Negative Beliefs haben einen bedeutenden Einfluss auf den Therapieverlauf.

Es ist enorm wichtig, Patientenbeliefs oder Überzeugungen wie zum Beispiel *«auf Grund der Schmerzen beim Bewegen bin ich überzeugt, dass meine Wirbelsäule beschädigt ist»* oder *«meine Knieschmerzen wurden durch körperliche Aktivitäten verursacht und deshalb darf ich mich nicht mehr zu stark Bewegen»* nachhaltig zu verändern. Dadurch kann

der Patient seine Ansicht bezüglich des Schmerzmechanismus verändern, Vertrauen wiedererlangen und eine positive Einstellung zu Bewegung und körperlicher Aktivität aufbauen.

Ein grosser Bestandteil ist deshalb eine funktionsgerichtete Therapie mit sukzessivem Belastungsaufbau und Normalisierung des maladaptiven Bewegungsverhaltens anhand von Videoanalysen. Schmerzhaftes Alltagsbewegungen werden neu erlernt und trainiert. Es gilt also das Motto ‚Belasten statt Entlasten‘. Ein spezifisches und funktionelles Aufbaustraining beinhaltet dazu kontinuierliche Steigerungen und baut so die Belastbarkeit stetig auf. Dies alles mit dem Ziel, die früheren Hobbies wieder auszuführen oder einen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt erfolgreich zu starten. Um Überbelastungen und Rückschläge beim Wiedereinstieg zu vermeiden, werden das Trainingsprogramm in der MTT (Medizinische Trainingstherapie) und die Steigerung der Arbeitsbelastung aufeinander abgestimmt.

Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeuten, med. Masseuren, Mental Coaches und Fitnessbetreuern wird eine optimale Betreuung gewährleistet

Management

Nach einer ausführlichen Erstanalyse mit validen Messverfahren wird eine erste Patienteneinschätzung mit einer Prognose der realistischen Therapiezeit verfasst und eine «Closed-End Therapie» geplant. Das Abakus-Konzept beinhaltet insgesamt sechs Module und dauert mit dem eigenständigen Trainingsmodul 6 ein Jahr. Im Therapieverlauf haben Evaluationen und objektive Verlaufskontrollen nach jedem Modul einen hohen Stellenwert. Diese werden anhand von standardisierten Messinstrumenten und Fragebogen ermittelt.



Das Konzept umfasst folgende Schwerpunkte:

- Protokolliertes, dokumentiertes Verfahren
- Outcome Messen
- Progressiv funktionelles Training
- Belastung-Belastbarkeit
- Patienten-und Therapeutenbeliefs
- Richtiges Pacing
- Schrittweise Steigerung anhand eines funktionelles Heimprogramms

Folgende Kriterien sind zu erfüllen, um ein Modul abzuschliessen: Die Durchführung geplanter Anzahl Therapiewochen, das Absolvieren der vorgegebenen Anzahl Therapiesitzungen und das Erreichen der einzelnen Modulziele. Wenn die Zielsetzungen nicht erreicht sind, ist ein frühzeitiger Abbruch möglich.