

## Abakus Programm – Chronic Pain Management

### Das Abakus-Programm gegen chronische Beschwerden ein Umdenken ist angesagt

Wir sind überzeugt, dass wir gemeinsam die Sichtweise, wie wir über Schmerzen denken, verändern können. „Chronische Schmerzen“ sind ein gängiges Alltagsthema und eines der am meisten unterschätzten und oft unzureichend behandelten medizinischen Probleme. In der Schweiz sind über eine Million Menschen davon betroffen und die Zahl der komplexen Beschwerdebilder nehmen stetig zu. Oftmals werden Patienten mit chronischen

„Endlich hat mir jemand erklärt, weshalb ich immer noch Beschwerden habe! Das macht Sinn.“

Beschwerden nicht multifaktoriell behandelt und der Therapieerfolg bleibt aus. Das frustriert und verunsichert sowohl Patienten wie auch Therapeuten oder behandelnde Ärzte. Dies hat Spezialisten des interdisziplinären Abakus Teams dazu bewegt, ein auf die Behandlung komplexer und chronischer Beschwerden spezialisiertes

Therapie-Programm zu entwickeln.

Komplexe Fälle wie z.B. Schleudertraumata, chronische Rückenschmerzen, Komplikationen im Rehabilitationsprozess nach Hüft- oder Knieoperation oder auch akute Traumatologie-Patienten benötigen ein professionelles Management, welches wir im Abakus Programm nach dem biopsychosozialen Modell anbieten.

Die Mitglieder des Abakus Teams sind speziell ausgebildete Physiotherapeuten, Mental- und Job-Coachs, Fachberater Psychotraumatologie, Case-Manager, Ernährungsberater, Med. Masseure und Fitnessbetreuer, welche nach systemischer Denk- und Handlungsweise sowie kognitiver und funktioneller Vorgehensweise, lösungs- und ressourcenorientiert arbeiten. Die benötigten Fachbereiche können je nach Fall miteinbezogen werden. Mit gezielten Therapiemassnahmen und spezifischer Beratung begleiten wir die Patienten in ihrer anspruchsvollen und gesundheitlich schwierigen Situation von Beginn an optimal und professionell, um eine Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für eine berufliche und private Wiedereingliederung erfolgreich und nachhaltig erreichen zu können.

### **Ablauf und Schwerpunkte Kognitive Funktionelle Therapie (Physiotherapie- und Trainingscenter Koch)**

Nach einer ausführlichen Erstanalyse mit spezifischen Messungen und Tests wird eine erste Patienteneinschätzung mit einer Prognose der realistischen Therapiezeit verfasst und damit eine „Closed-End Therapie“ geplant. In einem ausführlichen Bericht wird danach ein individueller, interdisziplinärer und biopsychosozialer Managementplan angeboten. Wichtig zu verstehen ist, dass chronische Schmerzen ein Zusammenspiel verschiedenster Faktoren sind. Von grosser Notwendigkeit ist daher, dass die unterliegenden Faktoren, die den Schmerz auslösen, therapiert werden und nicht nur die Symptome an sich. Wir bieten also eine funktionsgerichtete Therapie und nicht nur eine Schmerztherapie an. Wir betrachten die Problematik nicht strukturorientiert, sondern ganzheitlich. Viele praktische gut einsetzbare Tipps und Übungen werden den Patienten vermittelt, um die Eigenverantwortung der Patienten zu verbessern und die Fortschritte zu dokumentieren.

Schwerpunkte des Konzeptes sind die Normalisierung des maladaptiven Bewegungsverhaltens anhand von Videoanalysen, die Patientenaufklärung bezüglich Belastung und Belastbarkeit (Pacing) und ein spezifisches, funktionelles Aufbautraining an Hand einer

„Arthrose und Bandscheibenvorfälle sind oft nicht der Grund für die Schmerzen“

Progressionslinie. Die Veränderung der negativen Beliefs und des Lifestyles gehören ebenfalls zu einem wichtigen Therapieschwerpunkt. Der schrittweise Belastungsaufbau ist enorm wichtig, **belasten statt entlasten** gilt als Motto. Es werden also diejenigen Bewegungen geübt, welche für den Patienten schwierig sind. Das Wiedererlangen der

individuell eingeschränkten Funktion und der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt ist das Ziel. Der Verlauf der Therapie wird anhand evidenzbasierter Behandlungsprotokolle geführt. Diese beinhalten spezifische Programme mit einer klaren Trainingsprogressionslinie. Die Reintegration in die Arbeitswelt ist für alle Beteiligten von grosser Bedeutung. Um Überbelastungen und Rückschläge beim Wiedereinstieg zu vermeiden, wird das Trainingsprogramm im MTT (Medizinische Trainingstherapie) und die Steigerung der Arbeitsbelastung aufeinander abgestimmt. Unser Konzept stützt sich dabei auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert diese in die Praxis.

### **Ablauf und Schwerpunkte psychosoziales Coaching / Job-Coaching / Case Management / Ernährungsberatung (start it now)**

Nach einem ausführlichen Erstgespräch in der Standortbestimmung ergänzt mit aussagekräftigen Messtools (Fragebogen) wird eine erste Einschätzung in einem ausführlichen Erstbericht verfasst. Gemäss dem biopsychosozialen und interdisziplinären Management werden die individuellen Themenschwerpunkte, der Umfang und die Zeitspanne festgelegt sowie das weitere Vorgehen geplant.

Gesundheitliche Beschwerden infolge einer Erkrankung oder eines Unfalls können eine Herausforderung und Belastung auf verschiedenen Ebenen aufgrund deren Wechselwirkungen aufweisen. Nebst Schmerzen und Einschränkungen in der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit können diese auch Veränderungen im sozialen Umfeld wie Beruf, Freizeit und auf mentaler Ebene im Erleben, Verhalten und der Bewältigung bewirken. Daher ist das ressourcen- und lösungsorientierte Coaching und die spezifische Fachberatung im ganzen System sehr zentral. Die Bereiche des Coachings und der Fachberatung umfassen diverse Schwerpunkte, u.a. die Veränderung der Denk- und Verhaltensmuster, die soziale und psychische Stabilisierung, die Reduktion von Ängsten und Blockaden, Stress- und Schmerzbewältigung, Ressourcenstärkung, die Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit und das Selbstmanagement.

Mit dem Job- und Bewerbungcoaching sowie dem Case Management unterstützen wir die Klienten zusätzlich umfassend mit spezifischen Massnahmen bei der beruflichen Wiedereingliederung. Nach Ermittlung der spezifischen Bedürfnisse erfolgt die Erarbeitung individueller, bedarfsorientierter Lösungen mit dem Ziel der sozialen und beruflichen Wiedereingliederung. Wir bieten als Schnittstelle mit der gezielten Prozessbegleitung im Case Management das Koordinieren und Organisieren der erforderlichen Handlungsschritte mit dem gesamten Netzwerk bestehend u.a. aus Arbeitgebern, Ärzten, Therapeuten, Versicherungen, Rechtsanwälte, Angehörige. etc an.



Kurz zusammengefasst setzt das Abakus Programm auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und ist ideal für Patienten mit langer Schmerzgeschichte, etlichen Therapieversuchen und dadurch verbundenen Einschränkungen in ihrer Lebensqualität und im Berufsleben. Fakt ist, dass Patienten mit chronischen Schmerzen hohe Kosten im Gesundheitswesen verursachen. Dies auch nicht zuletzt durch falsches Management und endlosen Therapien ohne Schrittenplan.

Durch das Abakus Programm konnten bereits viele Patienten nachhaltig eingegliedert werden und die Statistik zeigt eine Erfolgsquote (der beruflichen Wiedereingliederung, Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit) von über 80%. Dank intensiv geschulter Partner-Praxen kann das Programm mittlerweile an diversen Standorten in der Schweiz unter der Leitung der Spezialisten der Physiotherapie Koch und start it now durchgeführt werden.

„Nach der intensiven Zeit im Abakus-Programm spielen mein Sohn und ich endlich wieder zusammen Fussball“

Wir als interdisziplinäres Abakus Team unterstützen den Patienten in Form einer Hilfe zur Selbsthilfe mit einem individuell massgeschneiderten Therapie-Programm auf dem Weg zu mehr Lebensqualität, mehr Belastbarkeit, einem allfälligen Wiedereinstieg ins Berufsleben und einem Leben mit weniger Einschränkungen. Dazu ist viel Eigeninitiative und Engagement der Patienten nötig, welche sich für die Verbesserung der eigenen Gesundheit lohnt!

Detaillierte Angaben zum Abakus Programm finden sind auf unserer Abakus-Website unter [www.abakus-cpm.ch](http://www.abakus-cpm.ch).

Die Anmeldung eines Patienten/Klienten erfolgt ausschliesslich über nachfolgende Kontaktpersonen der Physiotherapie Koch in Derendingen und start it now in Oensingen, welche die weitere Koordination schweizweit veranlassen.

### **Abakus Kognitive Funktionelle Therapie**

Physiotherapie- und Trainingscenter Koch  
Ferry Pingitzer, Leiter Abakus  
Simone Zingg, Stv. Leiterin Abakus  
Emmenhofallee 3  
4552 Derendingen  
Telefon: +41 32 682 33 22  
Email: [abakus@physio-koch.ch](mailto:abakus@physio-koch.ch)  
[www.physio-koch.ch](http://www.physio-koch.ch)  
[www.abakus-cpm.ch](http://www.abakus-cpm.ch)

### **Abakus Coaching, Case Management, Ernährungsberatung**

start it now  
Leyla Gündöner, Leiterin Abakus  
Bienenstrasse 21  
4702 Oensingen  
Telefon: +41 62 530 60 60  
Email: [info@startitnow.ch](mailto:info@startitnow.ch)  
[www.startitnow.ch](http://www.startitnow.ch)  
[www.abakus-cpm.ch](http://www.abakus-cpm.ch)