



Informationsbroschüre für Betroffene

**Gemeinsam Schmerzen verstehen  
und behandeln**

## Willkommen im Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau

Im Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau konzentrieren wir uns darauf, Ihre Schmerzen zu verstehen und effektiv zu behandeln, um so Ihre Lebensqualität zu verbessern. Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über unsere Abteilung, unser Team aus erfahrenen Expertinnen und Experten und die breite Palette an Behandlungsoptionen, die wir anbieten.

Als spezialisierte Einrichtung für Schmerzmedizin arbeiten wir eng mit den Abteilungen für Neurologie, Psychosomatik und Palliativmedizin des Kantonsspitals Münsterlingen zusammen. Unser Ansatz basiert auf der Teamarbeit von spezialisierten Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Psychologinnen und Psychologen sowie Fachpflegekräften, die sich auf eine umfassende Schmerztherapie konzentrieren. Wir kombinieren unterschiedliche Behandlungsmethoden – von Medikamenten und speziellen Eingriffen bis hin zu psychosomatischen, physiotherapeutischen und komplementärmedizinischen Ansätzen – mit dem Ziel, Ihre Schmerzen nachhaltig zu verringern und Ihnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

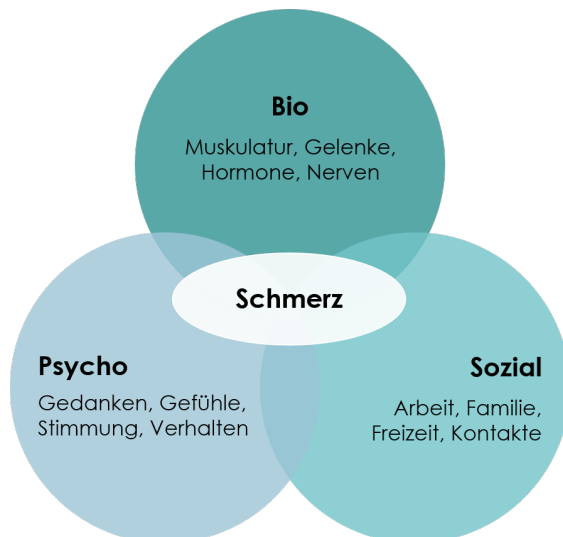


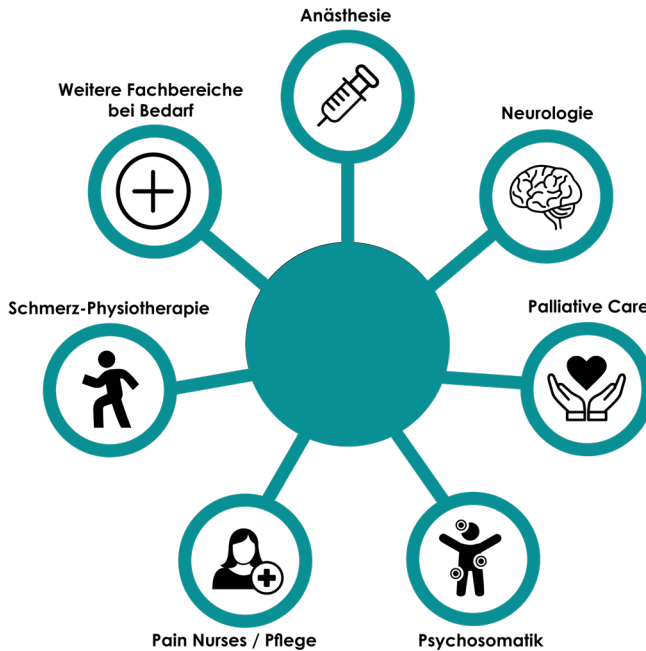
## Unsere Behandlungsziele und Philosophie

Die Ziele unserer Schmerztherapie orientieren sich eng an Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen. Im Mittelpunkt steht nicht nur die Linderung Ihrer Schmerzen, sondern auch die Verbesserung Ihrer alltäglichen Funktionsfähigkeit und die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen. Unsere Therapieansätze sind individuell auf Sie abgestimmt. Dabei evaluieren und passen wir Ihren Behandlungsplan kontinuierlich an, um Ihnen die effektivste Schmerzbehandlung und eine spürbar bessere Lebensqualität zu bieten.

Uns ist bewusst, dass Schmerz mehr ist als nur ein körperliches Symptom – er beeinflusst auch Ihr seelisches Wohlbefinden und Ihr soziales Leben. Deshalb verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der alle diese Aspekte berücksichtigt.

## Bio-psycho-soziales Schmerzmodell





### Welche Schmerzen führen Sie zu uns?

In unserem Zentrum decken wir ein umfangreiches Spektrum an Schmerzzuständen ab:

#### Akute Schmerzen

Sie dienen als Alarmzeichen und schützen den Körper, indem sie darauf hinweisen, bestimmte Bereiche zu schonen, um eine Heilung zu fördern. Oft heilen sie von selbst.

#### Chronische Schmerzen

Diese stellen eine weitaus grössere Herausforderung dar, da sie tiefgreifende körperliche, emotionale und soziale Auswirkungen haben können. Chronische Schmerzen, die über einen langen Zeitraum anhalten, entwickeln sich manchmal zu einer eigenständigen Erkrankung, die alle Lebensbereiche beeinflusst.

Unser Ziel ist es, Ihnen bei jedem Schmerztyp zu helfen und nicht nur die Symptome zu lindern, sondern auch die zugrundeliegenden Ursachen anzugehen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

### **Diagnose Ihrer Schmerzen: Erste Schritte und Untersuchungen**

Bei Ihrem Ersttermin legen wir grossen Wert auf eine sorgfältige Erfassung Ihrer Schmerzgeschichte, um Ihre Schmerzen zu verstehen. Wir identifizieren mögliche Ursachen und entscheiden, ob zusätzliche fachspezifische Untersuchungen erforderlich sind. Auf der Grundlage dieser ersten umfassenden Bewertung formulieren wir eine genaue Diagnose. Anschliessend entwerfen wir mit Ihnen zusammen einen massgeschneiderten Behandlungsansatz. Ein Arzt oder eine Ärztin aus unserem Team steht Ihnen dabei als kontinuierlicher Ansprechpartner bzw. kontinuierliche Ansprechpartnerin zur Seite – von der ersten Konsultation bis zum erfolgreichen Abschluss Ihrer Behandlung.

### **Interdisziplinäre Schmerzkonzferenz**

In unserem Zentrum führen wir regelmässig eine interdisziplinäre Schmerzkonzferenz durch – ein Forum, in dem ein Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten zusammenkommt, um komplexe Fälle zu besprechen. Das Kernteam dieser Konferenz besteht aus Expertinnen und Experten in den Bereichen Anästhesiologie, Neurologie, Neurochirurgie, Psychosomatik, Palliativmedizin und Physiotherapie, ergänzt durch eine Pflegefachkraft, die auf Schmerzmanagement spezialisiert ist. Bei Bedarf ziehen wir weitere Fachkräfte aus anderen Spezialgebieten wie Orthopädie oder Handchirurgie hinzu, um ein umfassendes Verständnis und Behandlungskonzept für jeden Patientenfall zu gewährleisten.

Diese Konferenzen ermöglichen es uns, gemeinsam Diagnosen zu präzisieren und abgestimmte Behandlungsstrategien zu entwickeln. Unser Ziel ist es, die effektivste Behandlung für unsere Patientinnen und Patienten zu finden, indem wir körperliche und psychische Therapieansätze sorgfältig aufeinander abstimmen.

## Behandlungsangebot

Unser breites Spektrum an Behandlungsmethoden unterstreicht unser Engagement für eine umfassende Schmerztherapie. Dabei richten wir die Behandlungspläne individuell nach Ihren Bedürfnissen und Zielen aus:

### Konservative Massnahmen

- **Medikamentöse Behandlung:** Einsatz von Schmerzmitteln zur Linderung Ihrer Beschwerden.
- **Physio- und Ergotherapie:** Unterstützung bei der Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Beweglichkeit und Alltagsfunktionen.
- **TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation):** Nicht-invasive Methode zur Schmerzlinderung durch elektrische Impulse.
- **Capsaicin-Pflaster-Therapie (Qutenza®):** Lokale Schmerzbehandlung durch hochkonzentrierte Capsaicin-Pflaster.
- **Infusionstherapie:** Einsatz von Lidocain oder Ketamin über Infusionen zur Schmerzreduktion.
- **Biofeedback und Entspannungsmethoden:** Techniken zur Stressreduktion und Schmerzbewältigung durch Körperwahrnehmung.
- **Körperwahrnehmungs- und Hypnosetherapie:** Methoden zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Entspannung.
- **Psychologische Betreuung:** Einzel- und Gruppentherapien zur psychologischen Unterstützung und Stärkung.
- **Aufklärung und Schulung:** Wissensvermittlung über Ursachen chronischer Schmerzen und effektive Bewältigungsstrategien.

### Interventionelle Massnahmen

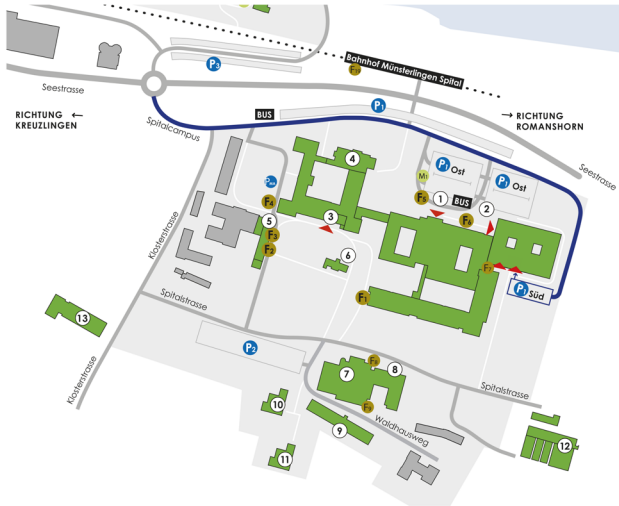
- **Facettengelenk-Infiltration:** Gezielte Injektionen in die kleinen Wirbelgelenke zur Schmerzlinderung.
- **Transforaminal-epidurale Infiltration:** Behandlung schmerzhafter Nervenwurzeln im Bereich ihres Austrittspunkts aus der Wirbelsäule, bekannt als Nervenwurzelblockade, optional ergänzt durch pulsatile Radiofrequenztherapie.
- **Epidurale Infiltration:** Direkte Umspülung des Rückenmarkkanals mit Wirkstoffen zur Schmerzreduktion.

- **Interlaminäre Infiltration:** Injektion zwischen den Wirbelbögen direkt in den Wirbelkanal.
- **SIG-Infiltration:** Gezielte Einspritzung in das Kreuz-Darmbein-Gelenk zur Schmerzbehandlung.
- **Ramus medialis/dorsalis Testung:** Diagnostische Blockade zur Überprüfung der Schmerzursache in den kleinen Wirbelgelenken.
- **Infiltrationstherapie an peripheren Gelenken:** Behandlung von Schmerzen in Gelenken wie Knie, Schulter und Hüfte durch gezielte Injektionen.
- **Verödung und Denervierung:** Ausschaltung der Schmerzleitung an Facettengelenken, dem SIG und an peripheren Gelenken durch Verödung oder Denervierung.
- **Periphere Nervenblockade:** Einsatz mit der Option auf pulsatile Radiofrequenztherapie zur Schmerzbehandlung.
- **Sympathikusblockade:** Blockade des vegetativen Nervensystems zur Behandlung chronischer Schmerzzustände.

### Anmeldung im Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau

Um sich für eine Behandlung im Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau anzumelden, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder erfolgt die Anmeldung durch Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin oder Ihren Facharzt bzw. Ihre Fachärztin. Nachdem Sie angemeldet sind, erhalten Sie abhängig von der Art Ihrer Zuweisung einen Fragebogen. Dieser Fragebogen, zusammen mit weiteren Dokumenten wie Arztberichten und Röntgenbildern, bildet eine entscheidende Basis für unser erstes Gespräch mit Ihnen. Bei dringenden Anliegen ist es möglich, nach einer telefonischen Absprache durch den Überweisenden Arzt oder die Überweisende Ärztin einen kurzfristigen Termin zu vereinbaren. Abhängig von Ihrer spezifischen Situation laden wir Sie dann zu einem Erstgespräch oder direkt zu einer spezifischen Behandlung ein.

Unser Sekretariat steht Ihnen als erste Anlaufstelle für jegliche Fragen zur Verfügung und hilft Ihnen gerne bei allen organisatorischen und administrativen Belangen weiter.



Spitalcampus 1  
 8596 Mönsterlingen  
 Tel. +41 (0)58 144 11 11  
 info.ksm@stgag.ch

- 1 Haupteingang/Notfall
- 2 Eingang Osttrakt/Ambulatorien
- 3 Eingang Klostertrakt Süd
- 4 Klosterkirche
- 5 Mesmerhaus, Kinderhaus Möwe
- 6 Gartenhaus
- 7 PH3; Aula, Dialyse, EPZ, Psychosomatik, TCM
- 8/9 Tagesklinik, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
- 10 PH 1
- 11 PH 2
- 12 Gärtnerei
- 13 Institut für Pathologie

Parkplätze

- |     |    |
|-----|----|
| 245 | 80 |
| 220 | 33 |

(Bitte insbesondere am Nachmittag die  
 Parkplätze P2 benützen)

Fahrradabstellplätze

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 40                              | 50 |
| 5 (Für Fahrräder mit Anhänger)  | 20 |
| 20                              | 20 |
| 20                              | 20 |
| 20 (Für motorisierte Zweiräder) | 40 |

Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau  
 Spitalcampus 1  
 8596 Mönsterlingen  
 schmerzmedizin.ksm@stgag.ch  
 + 41 (0)58 144 15 26



www.stgag.ch