



# INTERDISZIPLINÄRE MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE (IMST)

---

**Klinik für Orthopädie  
Universität Regensburg**

**Asklepios Klinikum Bad Abbach**



**ASKLEPIOS**  
KLINIKUM BAD ABBACH



**Universität Regensburg  
Klinik für Orthopädie**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Im Laufe des Lebens entwickeln viele Menschen anhaltende Gelenkschmerzen – ob in der Hüfte, im Knie, in der Schulter, am Fuß oder in der Wirbelsäule.

Ursachen sind häufig degenerative Veränderungen, Fehlbelastungen oder muskuläre Verspannungen. Mit der Zeit können Schmerzen chronisch werden und zu Bewegungseinschränkungen, Kraftverlust und einer deutlich verminderten Lebensqualität führen.

Bleiben Schmerzen über längere Zeit bestehen, kann dies zu Frustration, Resignation und auch psychischer Belastung führen.

Unsere Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie (IMST) richtet sich an Patientinnen und Patienten **mit chronischen Schmerzen der Gelenke und Wirbelsäule**, bei denen bisherige Behandlungen keine ausreichende Besserung erzielt haben.

Wir betrachten Ihre Beschwerden **ganzheitlich** – körperlich, seelisch und sozial – und entwickeln für Sie ein **individuelles Therapieprogramm**.

Ihr Team der  
***Interdisziplinären Multimodalen Schmerztherapie***

## **WANN IST EINE IMST SINNVOLL?**

**Eine IMST kann für Sie geeignet sein, wenn:**

- Ihre Schmerzen seit mindestens 3 Monaten bestehen
- ambulante Therapien (z. B. Krankengymnastik, Injektionen, Medikamente) keine deutliche Besserung gebracht haben
- Keine akute Operationsindikation besteht
- Sie unter chronischen, überwiegend körperlich bedingten Schmerzen leiden
- Ihr Medikamentengebrauch zunimmt oder Sie keine Bewältigungsstrategien mehr finden
- Ihre Lebensqualität oder Arbeitsfähigkeit deutlich eingeschränkt ist

## ZIELE DER IMST

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Schmerzen besser zu verstehen und aktiv zu beeinflussen, Beweglichkeit, Kraft und Lebensfreude zurückzugewinnen und langfristig mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit chronischen Schmerzen zu entwickeln.

### Dabei verfolgen wir gemeinsam folgende Ziele:

- ✓✓ Reduktion von Schmerzen
- ✓✓ Verbesserung des Umgangs mit Schmerzen
- ✓✓ Wiederaufnahme von Alltagsaktivitäten
- ✓✓ Steigerung der Mobilität und Abbau von Bewegungsängsten
- ✓✓ Erhöhung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
- ✓✓ Stärkung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit
- ✓✓ Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit und Förderung der Rückkehr an den Arbeitsplatz
- ✓✓ Erlernen eines selbstfürsorglichen und gelenkstärkenden Verhaltens

## CHECK-UP

**Vor Beginn** unserer dreiwöchigen Therapie möchten wir Sie bitten, einen aktuellen **allgemeinmedizinischen Gesundheits-Check-up** bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt durchführen zu lassen.

Für die sichere Teilnahme an unserem multimodalen Therapieprogramm ist es erforderlich, dass Sie:

- frei von akuten Infekten sind,
- kardiopulmonal belastbar sind,
- und sich in einem allgemein stabilen körperlichen Allgemeinzustand befinden, um die teilweise körperlich aktivierenden Therapieeinheiten absolvieren zu können.

Dieser Gesundheits-Check dient Ihrer **Sicherheit** und gewährleistet, dass die Therapie individuell und medizinisch verantwortungsvoll auf Ihre Situation abgestimmt werden kann.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.

## WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

Nach einer ambulanten Vorstellung in unserer Schmerzsprechstunde besprechen wir gemeinsam, ob eine IMST für Sie die richtige Behandlung ist.

Bitte bringen Sie dazu alle vorhandenen Befunde, Bildmaterialien und eine aktuelle Medikamentenliste mit.



Die Therapie erfolgt stationär im Rahmen eines strukturierten **18-Tage-Programms**.

Ihr individueller Behandlungsplan wird in einem interdisziplinären Team aus Ärztinnen, Physiotherapeuten, Psychologinnen und Pflegekräften auf Sie abgestimmt.

## THERAPIEINHALTE

Sie absolvieren **täglich mehrere gezielte Therapieeinheiten** – insgesamt mindestens 50 Maßnahmen aus unterschiedlichen Fachrichtungen:



**Gelenkschule:** Erlernen Sie gelenkschonende Bewegungen und Techniken für Ihren Alltag



**Psychologische Schmerzbewältigung:**

In Einzel- und Gruppengesprächen lernen Sie, mit dem Schmerz besser umzugehen und emotionale Belastungen zu reduzieren



**Bewegungsbad:** Wärme und Auftrieb fördern Muskelentspannung, Bewegung und Schmerzlinderung



**Physiotherapie & Physikalische Anwendungen:**

Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Beweglichkeit und Haltung, Lockerung durch z. B. Elektrotherapie



**Entspannungstherapie:** Förderung von muskulärer und mentaler Entspannung



**Ernährungsberatung:** Unterstützung einer gelenkfreundlichen und entzündungshemmenden Ernährung



**Medikamentenedukation und -anpassung:**

Optimierung Ihrer medikamentösen Schmerztherapie



Gezielte **Injektionen** (bei Bedarf): Schmerzreduktion durch individuell abgestimmte ärztliche Behandlungen

## TERMINVEREINBARUNG

Eine direkte Terminvergabe für die Schmerzsprechstunde ist nur mit einer expliziten **Therapieempfehlung** zur IMST möglich – ausgestellt von Ihrer behandelnden Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder einer Fachärztin/einem Facharzt.

### Wir bieten Ihnen 2 Möglichkeiten der Terminvereinbarung an:

A

1

#### Schmerzfragebogen ausfüllen

Gerne schicken wir Ihnen den Schmerzfragebogen postalisch zu. Sie erreichen uns telefonisch täglich von **8.30 bis 11.30 Uhr** unter:

 **09405 18-2407**

2

Bitte senden Sie uns anschließend **folgende Dokumente** per Post zu:

- Überweisung mit expliziter Therapieempfehlung zur IMST
- Alle therapierelevanten Arztbriefe und Befunde (inkl. vorhandener Bildgebung)

3

**Erst nach vollständigem Eingang aller Unterlagen kann Ihnen ein Termin für die Schmerzsprechstunde zugewiesen werden.**



ODER

B

Sie vereinbaren zunächst einen Termin in einer der jeweils **gelenkspezifischen Sprechstunden** (z. B. Hüfte, Knie, Schulter, Fuß oder Wirbelsäule). In diesem Termin erfolgt eine **fachärztliche Beurteilung**, ob Sie für die Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie (IMST) geeignet sind.

**Jetzt Termine online sichern!**

Der QR-Code leitet Sie direkt zu unserer Online-Terminierung.





## IHR BEHANDLUNGSTEAM

*Univ.-Prof. Dr. med. habil. Tobias Renkawitz*  
Ärztlicher Direktor der Klinik

*Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. univ. habil. Julia Schiegl*  
Funktionsoberärztin Konservative Orthopädie –  
Osteopathie, Manuelle Medizin/Chirotherapie,  
Sportmedizin (GOTS), Ernährungsberaterin für  
Sportler

*Dipl.-Psych. Melanie Schedlbauer*  
Psychologische Psychotherapeutin

*M.Sc. Psych. Franziska Jell*  
Psychologische Psychotherapeutin

*Eberhard Zieglmeier*  
Physiotherapeut

*Andreas Dirk*  
Physiotherapeut



## HOCHSCHULAMBULANZ

**Schmerzsprechstunde**  
Dienstag: 8.00 – 13.00  
und jederzeit im Notfall



## ANFAHRT

Klinik für Orthopädie  
Universität Regensburg

Asklepios Klinikum Bad Abbach  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach



[www.ur.de/medizin/orthopaedie](http://www.ur.de/medizin/orthopaedie)  
[www.asklepios.com/bad-abbach](http://www.asklepios.com/bad-abbach)



Universität Regensburg  
Klinik für Orthopädie



**ASKLEPIOS**  
KLINIKUM BAD ABBACH