

# Schmerzzentrum Nürnberg

Schmerzen kennt jeder Mensch. Meistens vergehen sie auch wieder von alleine. Doch was passiert, wenn die Beschwerden immer stärker, häufiger und ausgedehnter werden? Wenn die Einschränkungen immer größer und die Bewältigung des Alltages, des Berufs und des Soziallebens immer schwieriger werden? Wenn sich zu den Schmerzen auch noch psychische Probleme oder Schlafstörungen gesellen?

Sie haben wegen Ihrer Schmerzen bereits zahlreiche Medikamente genommen, haben viele Untersuchungen, Arztkontakte und Behandlungen erfahren, ohne dass es Ihnen besser geht?

Vielleicht können Sie oder Ihre Ärzt\*innen sich auch die Ursache Ihrer Schmerzen gar nicht richtig erklären?

Dann sollten Sie Hilfe im Schmerzzentrum suchen!

**Hotline: 0911 398 - 2586**

[schmerzzentrum@klinikum-nuernberg.de](mailto:schmerzzentrum@klinikum-nuernberg.de)  
[www.klinikum-nuernberg.de/schmerzzentrum](http://www.klinikum-nuernberg.de/schmerzzentrum)

## Ambulante Schmerztherapie

### Ambulantes-Behandlungs-Centrum ABC

- Schmerzambulanz, Schmerzsprechstunde  
Klinikum Nürnberg | Standort Nord
- Schmerzambulanz, Schmerzsprechstunde  
Klinikum Nürnberg | Standort Süd
- Neurochirurgische Schmerzsprechstunde  
Klinikum Nürnberg | Standort Süd
- Psychologische Schmerzsprechstunde  
Klinikum Nürnberg | Standort Süd

## Teilstationäre Schmerztherapie

- Interdisziplinäre Schmerztagesklinik 18 II rechts,  
Klinikum Nürnberg | Standort Nord

## Stationäre Schmerztherapie

- Stationäre Schmerztherapie, Krankenhaus Altdorf

## Wie können Sie sich anmelden bzw. weitere Informationen erhalten?

### Krankenhaus Altdorf Schmerztherapie

Neumarkter Straße 6  
90518 Altdorf bei Nürnberg

Tel.: 09187 800 362, Fax: 09187 800 253  
E-Mail: [schmerz.therapie@kh-aldorf.de](mailto:schmerz.therapie@kh-aldorf.de)  
[www.klinikum-nuernberg.de/schmerzzentrum](http://www.klinikum-nuernberg.de/schmerzzentrum)

### Vorgespräch

Nachdem Sie uns den Schmerzfragebogen und alle relevanten Vorbefunde zugesandt haben, laden wir Sie zu einer vorstationären Untersuchung ein. Diese dauert in etwa einen Vormittag und beinhaltet ein ausführliches Gespräch mit Ihnen über Ihre Krankheitsgeschichte und eine Befunderhebung durch mehrere Berufsgruppen. Wir erstellen dann einen individuellen Behandlungsplan und entscheiden danach gemeinsam, ob wir Ihnen mit unserem Therapieangebot weiterhelfen können.



**Krankenhäuser**  
Nürnberger Land GmbH



### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
V.i.S.d.P.: Barbara Lay | Gestaltung: Michaela Meth (Klinikum Nürnberg) | Fotos: Marc Pfeiffer, istockphoto.com | Druck: Flyeralarm GmbH | Auflage: 1.000, September 2020  
[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)

# Klinikum Nürnberg

*Wir sind für Sie da!*



## Schmerzzentrum

► Schmerztherapie Altdorf

Eine Einrichtung des Schmerzzentrums Nürnberg  
Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen  
Privatuniversität



**P**ARACELTUS  
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



**Leiter Schmerztherapie Altdorf**  
Dr. med. Dirk Boujong  
Facharzt für Anästhesie  
Spezielle Schmerztherapie

## Zitate von Patienten

„Ich habe noch Schmerzen, aber ich bestimme meinen Tag selbst und lasse nicht den Schmerz den Tag bestimmen!“

„Nach einem langen Leidensweg fand ich hier ein Team, das sich Zeit genommen und zugehört hat. Mir wurde bewusst, wie stark ich selber mein körperliches Befinden durch Gedanken und Aktivitäten beeinflussen kann.“

„Durch die Schmerztherapie habe ich gelernt mit den Schmerzen umzugehen, meine Pausen richtig einzusetzen und dadurch nehme ich wieder mehr am Leben teil.“

i

## Multimodale Schmerztherapie im Krankenhaus Altdorf – ein starkes Team für Schmerzpatienten

Im Krankenhaus Altdorf steht Ihnen ein speziell ausgebildetes Team aus erfahrenen Schmerztherapeuten, Ärzten, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten, Pflegefachkräften, Ernährungsberatern sowie Sozialarbeitern zur Seite.

Unsere Therapie ist ein vielfältiges Behandlungskonzept mit aufeinander abgestimmten Maßnahmen. Der zweieinhalbwöchige stationäre Aufenthalt findet in kleinen Gruppen von jeweils acht Patienten statt. Die Behandlungskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### Wir möchten, dass Sie:

- ☑ dem Schmerz die Stirn bieten
- ☑ Ihr Vertrauen in sich selbst und die eigenen Möglichkeiten zurückgewinnen
- ☑ aktiver und mobiler werden
- ☑ Ihre Freude wiederentdecken
- ☑ Strategien zur Selbsthilfe erlernen
- ☑ Ängste abbauen
- ☑ entspannter in die Zukunft sehen können
- ☑ Ihre Lebensqualität zurückerlangen

## Inhalte unserer Therapie

- ☑ Ausführliche ärztliche und psychologische Einzelgespräche
- ☑ Medizinische Trainingstherapie (Muskelaufbau und Ausdauer)
- ☑ Optimierung der Schmerzmedikamente, gegebenenfalls Medikamentenentzug
- ☑ Achtsamkeitstraining
- ☑ Schulungen zu den wichtigsten Schmerzthemen
- ☑ Schmerzbewältigungstraining
- ☑ Aromatherapie
- ☑ Physiotherapie in Gruppen- und Einzelbehandlung (z. B. Wirbelsäulenstabilisierende Übungen)
- ☑ Stressbewältigung
- ☑ Ergotherapie in Gruppen- und Einzelbehandlung (z. B. Wahrnehmungstraining, Alltagstraining)
- ☑ Outdoor-Training (Nordic Walking)
- ☑ Entspannungsverfahren
- ☑ Qi Gong
- ☑ Genusstraining
- ☑ TENS

## Wir machen Sie stark!

### Wenn Sie...

- ☑ unter chronischen Schmerzen leiden
- ☑ dadurch im Alltag stark eingeschränkt sind
- ☑ keine Schmerzlinderung durch ambulante Maßnahmen erfahren konnten
- ☑ Ihre Lebensqualität leidet

### und Sie...

- ☑ motiviert sind, ein intensives Programm nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu absolvieren
- ☑ sich aktiv mit Ihrem Schmerz auseinandersetzen wollen und
- ☑ offen für Veränderungen sind

**... dann sind Sie bei uns genau richtig!**