Rehaklinik Hasliberg

Central Sensitivity Syndrom CSS-Programm

Der Begriff «Central Sensitivity Syndrom» umfasst ein breites Spektrum von Beschwerdebildern, welche sich durch eine erhöhte körperliche Sensibilität auszeichnen, im Sinne einer Überaktivierung und Dysregulation von Körpersystemen. Es handelt sich um Symptomkomplexe die sich zum Teil überlappen, wie beispielsweise Fibromyalgie, Cancer Related Fatigue, Reizdarmsyndrom, Chronic Pelvic Pain, posttraumatische Belastungsstörung oder chronische myofasziale Schmerzsyndrome.

Hintergründe

Neben erhöhter Sensibilität zeichnen sich die Beschwerden durch eine verringerte körperliche, emotionale und/oder kognitive Stresstoleranz, wenig erholsamen Schlaf mit anhaltenden Erschöpfungszuständen, Einschränkungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, vegetative Beschwerden (Herzrasen, Schweissausbrüche, Schwindel, Zittern, Lufthunger oder Störungen der Magen-/Darm-, Blasen- oder Sexualfunktion) sowie oftmals chronische Schmerzen aus. Viele Betroffene klagen zudem über eine erhöhte Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit, erhöhte emotionale Reizbarkeit und Ängstlichkeit, ein generelles Unwohlsein unter Menschenmassen sowie über gehäufte Unverträglichkeiten auf Medikamente, Chemikalien oder Nahrungsmittel. Ein weiteres typisches Merkmal sind starke

Schwankungen der Leistungs- und Belastbarkeitsgrenzen sowie eine Symptomverstärkung nach Überlastung mit oft deutlich verlängerten Erholungsphasen.
Erkrankungen der Central-Sensitivity-Familie sind zwar mittlerweile auf hormoneller und neuro-immunologischer Ebene wissenschaftlich gut nachvollziehbar, lassen sich aber mit in der Akutmedizin etablierten diagnostischen Methoden, welche sich in aller Regel auf den Nachweis von strukturellen Organschädigungen beschränken, nur unzureichend darstellen. Dies kann zu einem erheblichen Spannungsfeld bei fehlend objektivbarem Untersuchungsbefund und starkem subjektiven Symptomempfinden führen. Häufig hat dies zur Konsequenz, dass sich Patientinnen und Patienten unverstanden fühlen und einem oft erheblichen Rechtfertigungsdruck ausgesetzt sehen, von Seiten der Ärztinnen und Therapeuten aber auch von ihrem sozialen Umfeld.

Ziele

Unser interdisziplinäres Central-Sensitivity-Programm (CSS-Gruppe) setzt sich aus erfahrenen Fachpersonen mit ergotherapeutischem, physiotherapeutischem, psychologischem, pflegerischem, ernährungstherapeutischem und medizinischem Hintergrund zusammen. Es hat zum Ziel, nicht nur die körperlichen Beschwerden dieser komplexen und vielschichtigen Erkrankungen zu adressieren und verständlich zu machen, sondern auch den dahinter stehenden Menschen zu stärken.

Fokussiert wird auf praktische und informative Inhalte, mit dem Ziel, Betroffenen ein vertieftes Krankheitsverständnis und mehr Kontrolle über die Erkrankung zu geben. Biologische Regeln sollen aufgezeigt, im Rahmen praktischer Übungen verständlich gemacht und Möglichkeiten der selbstwirksamen, individuellen Beeinflussung der Beschwerden und Einschränkungen («Skills») vermittelt werden. Aufbauend auf dem Erklärungsmodell der stressinduzierten Hypersensibilisierung soll die Grundlage für eine über problemfokussierte Symptombehandlung hinausgehende, lösungsorientierte Therapie und für zielgerichtete selbstwirksame Handlungsweisen gelegt und verbreitete Denkmuster (z.B. «Körper vs. Psyche», Gleichsetzung von Stärke mit Leistungsfähigkeit) kritisch beleuchtet und diskutiert werden. Bei versicherungsrechtlichen Herausforderungen und beruflichen Fragestellungen unterstützt unsere hausinterne Sozialberatung.

Die Einordnung der körperlichen Symptome sowohl im medizinischen als auch im evolutionsbiologischen Kontext hat zudem das Ziel, die Basis für einen fürsorglicheren und respektvolleren Selbstumgang zu legen, Vermeidungsverhalten abbauen zu helfen, sowie Krankheitsängste zu thematisieren und auszuräumen.

Benefit

Teilnehmende werden dazu ermächtigt, Therapieziele selbst zu konkretisieren und unter Berücksichtigung körperlicher Grenzen konsequent zu verfolgen. Im Rahmen interaktiver Gesprächsgruppen habe Betroffene zudem die Möglichkeit sich auszutauschen, krankheitsbedingte Herausforderungen auf familiärer, beruflicher und persönlicher Ebene gemeinsam zu diskutieren und Erfahrungen zu teilen. Viele Teilnehmende schätzen es, wenn sie erleben, dass man ihre Beschwerden verstehen kann und dass sie damit nicht alleine sind, sondern verstanden, respektiert und gehört werden.