

NEUROTANGO®KONZEPT
PATIENTEN MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN

Dr. Papagianni, Aikaterini

Fachärztin für Neurologie

ZIELGRUPPE

_____ Patienten mit chronischen Schmerzen

HINTERGRUND

_____ Körperliche und psychische Einschränkungen

ZIELE DER NEUROTANGO®-
THERAPIE

_____ Verbesserung auf körperlicher und psychischer Ebene

KONZEPT

_____ Organisatorisches, Ablauf des Kurses/Stundenplan

GLIEDERUNG

CHRONISCHES SCHMERZSYNDROM (MIT/OHNE PSYCHISCHEN FAKTOREN)

Körperliche Veränderungen

Veränderung des normalen Bewegungsablaufs
i.S. eines „protektiven“ Verhaltens

Schonhaltung

Gangunsicherheit, langsames und
„protektives“ Gehen

Inaktivität durch myoskeletale Ursachen

Verschlechterung der körperlichen Kondition

Rasche Erschöpfung-Kreislaufreaktionen

Gewichtszunahme

Psychische Veränderungen

Gefühl der „Entfremdung“ von eigenem
Körper

Verlust des „Vertrauens“ an eigenem Körper

Meiden von körperlichem
Kontakt/körperlicher Belastung

Rückzug vom alltäglichen und sozialen Leben

Depression und/oder Angst

Schlafstörungen

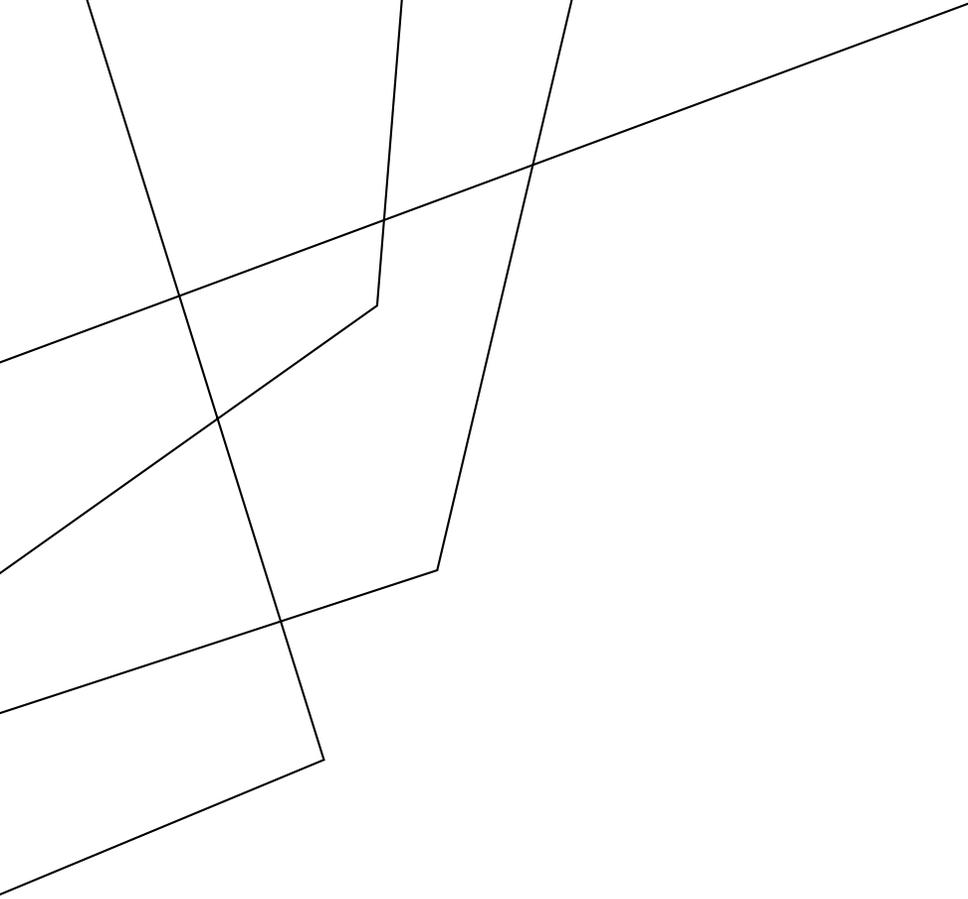
Konzentrationsstörung

Beeinträchtigung der Lebensqualität

Dimensionen Neurotango Der Mechanismus

Phase I	Phase II	Phase III
<p>Herauskommen aus der Gedanken "Ich-Identität"</p>  <p>Bringt körperliche und geistige Entlastung</p>	<p>Man kommt in den Zustand der reinen Sinneswahrnehmung (sense perception mode)</p>  <p>Keine Angst, weniger Schmerz Erfahren von Körper und Verhalten</p>	<p>Alte Muster korrigieren und neue Körper/Verhaltensmuster erlernen</p>
	<p>Der Anfang des Verstehens warum....</p>	<p>In den Dialog kommen</p>
	<p>Durch die Bewegungsimprovisation Die Seele spricht über den Körper</p>	<p>Neue Muster produzieren</p>  <p>Erhalt neuer Ergebnisse im sozialen Umfeld Psychische Veränderungen durch neue Muster und Strategien (Arbeit, Familie, Freunde, Wohlbefinden)</p>

ZIELE DER
NEUROTANGO®
THERAPIE



ZIELE DER NEUROTANGO®- THERAPIE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Auf körperlicher Ebene

Bewegung, Gleichgewichtstraining, Flüssigkeit beim Gehen, Verbesserung der Körperhaltung

Auf psychischer und kognitiver Ebene

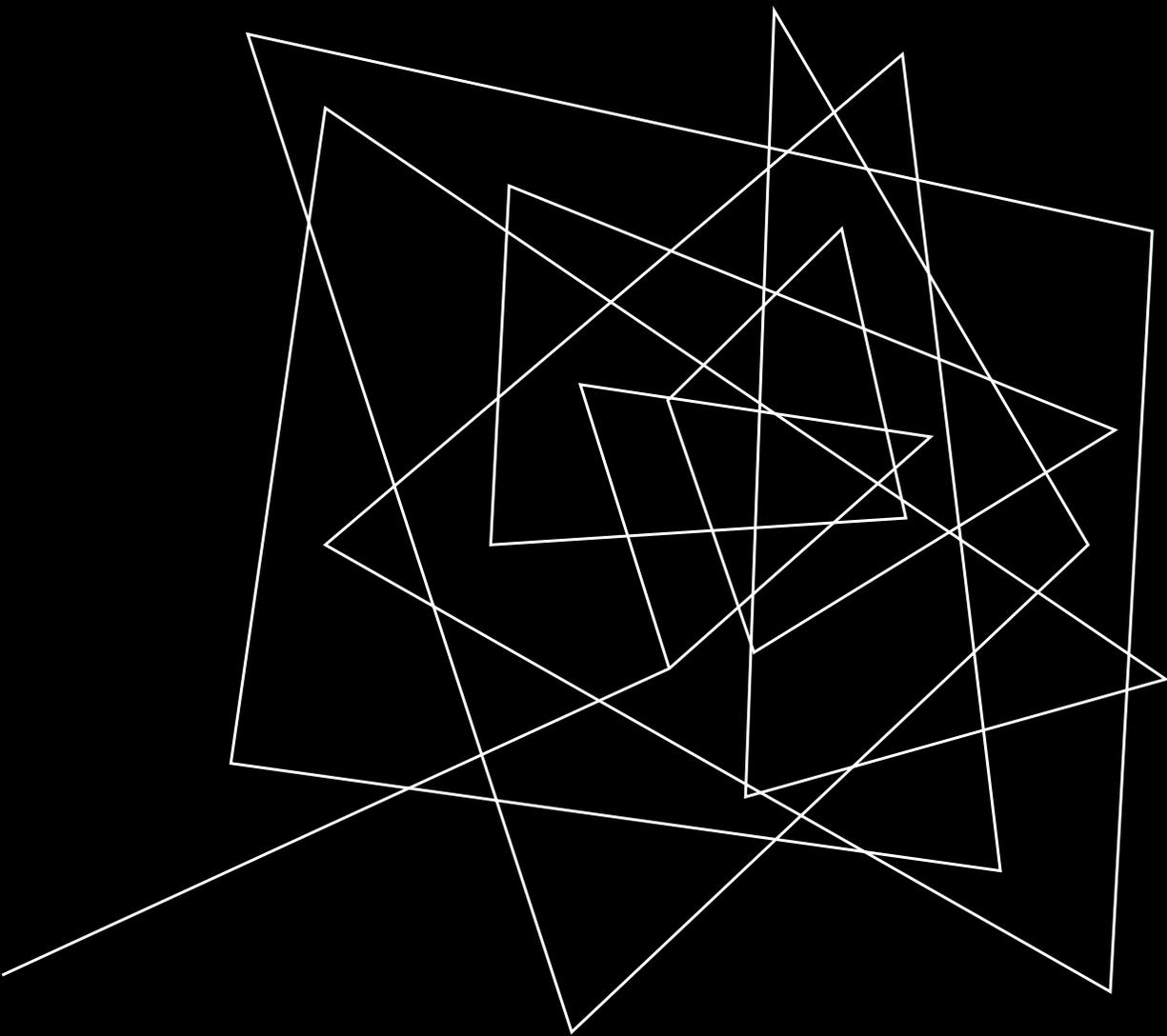
Erlernen von neuen, „günstigeren“ Bewegungsmustern, Freude, Verbesserung des sozialen Verhaltens

Der Vorteil der Musik

Akustische Reize, Stimulation von synaptischen Verbindungen, Verbesserung der Rhythmuswahrnehmung, Konzentration und Achtsamkeit, Synchronisation von Herzkreislauf

KURSKONZEPT BEI NEUROPATHISCHEN SCHMERZEN - ORGANISATORISCHES

Größe der Zielgruppe:	5 - 10 Pat. und je 1 Partner
Einrichtung:	Einrichtung für multimodale Schmerztherapie
Raum:	ca. 100 qm (je nach Anzahl der Teilnehmer), glatter Boden, Stühle (ohne Armlehne), „Rückzugsecke“
Hilfsmittel:	Spiegel, weiche Socken, Tücher/Bänder für Kontakt



KURSPLAN

ÜBERSICHT DES KURSPLANES (I*)

DAUER

10 Unterrichtsstunden, Frequenz 2 x Woche, je 50
minuten

„VERMESSUNG“ DES EINFLUSSES AUF DEM KÖRPERLICHEN ZUSTAND

Am Beginn des Kurses: individuelle Zielsetzung

Am Ende des Kurses: Feedback/Evaluation

Bei jeder Einzelstunde Angabe der
Schmerzintensität auf numerischer Ratingskala

ÜBERSICHT DES KURSPLANES (II*)

DAUER

10 Unterrichtsstunden, Frequenz 2 x Woche (+ 1 Retreat-Woche nach 4 Wochen), je 50 minuten

„VERMESSUNG“ DES EINFLUSSES AUF DEM KÖRPERLICHEN ZUSTAND

Am Beginn des Kurses: individuelle Zielsetzung

Am Ende des Kurses: Feedback/Evaluation

Am Beginn und am Ende des Kurses ICF-Schmerz-Skala

Bei jeder Einzelstunde Angabe der Schmerzintensität auf numerischer Ratingskala

ZIELSETZUNG NEUROTANGO® KURS

Achsen-Übung, Gleichgewichtstraining, körperliche Flexibilität, Koordination, harmonisches Miteinander, Konzentration

Variationen von Schrittgröße und –Intensität führend zu sicherem Stand und fließendem Gang, Herz-Kreislaufsystem Anregung, Geborgenheitsgefühl assoziiert mit den Valsrhythmus

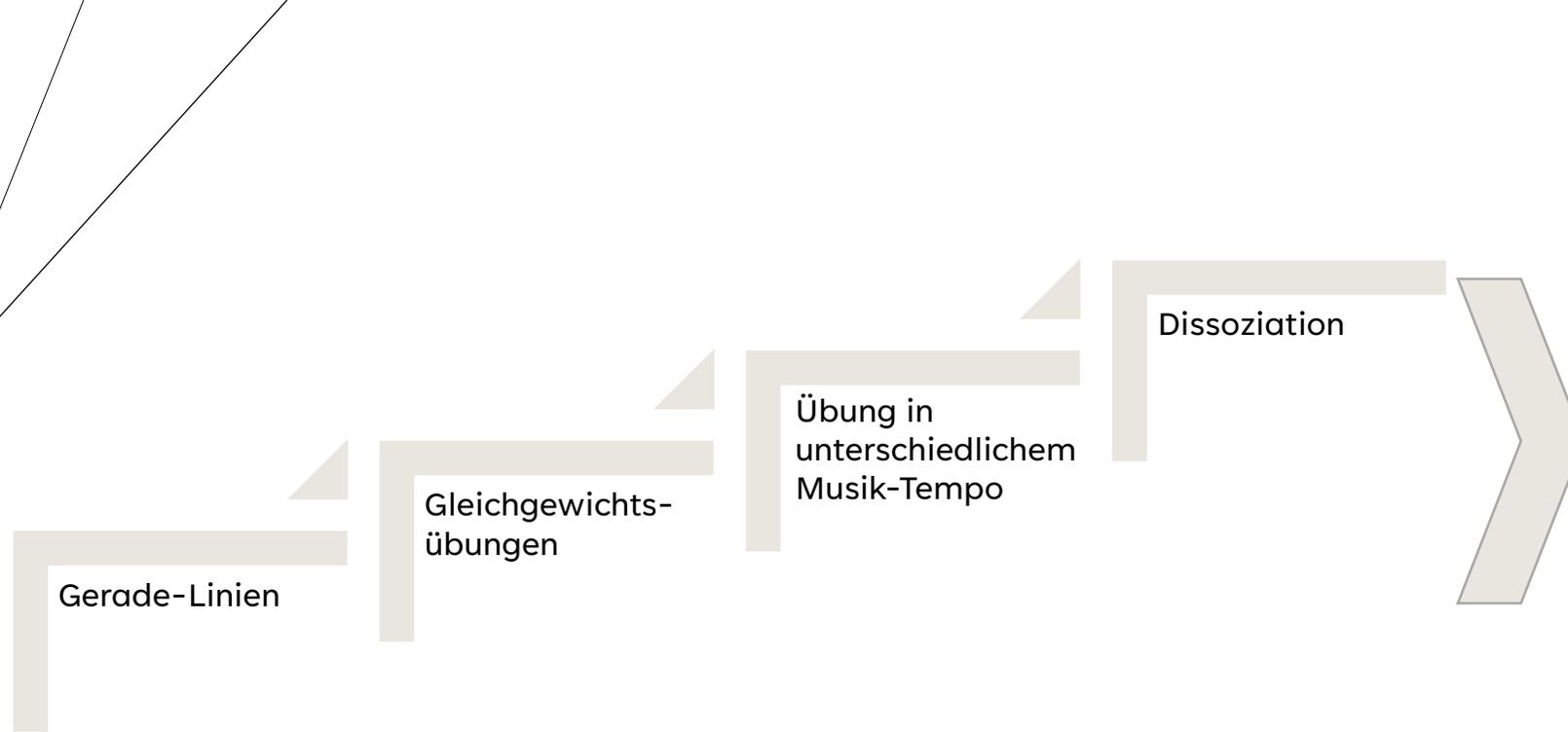
erhöhte Koordinationsleistung, räumliche Wahrnehmung, Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit, Aufbau von komplexeren Bewegungsmuster, Steigerung der Konzentration, Spiegelneuronen werden trainiert, es gilt die Verbindung zu halten, den Fokus auf das Gegenüber und nicht auf sich selbst.

Sicherheit beim Gang und im Stand und Aufbau von komplexeren Bewegungsmuster, Steigerung der Konzentration und dadurch Entlastung von negativen Gedanken, Selbstsicherheit und geistige Beweglichkeit werden durch das Tool erreicht

Feinmotorik Übung, Vertrauen bei Führung/Folgen weiter aufbauen, Sicherheit beim Gang und im Stand und Aufbau von komplexeren Bewegungsmuster, Steigerung der Konzentration und dadurch Entlastung von negativen Gedanken

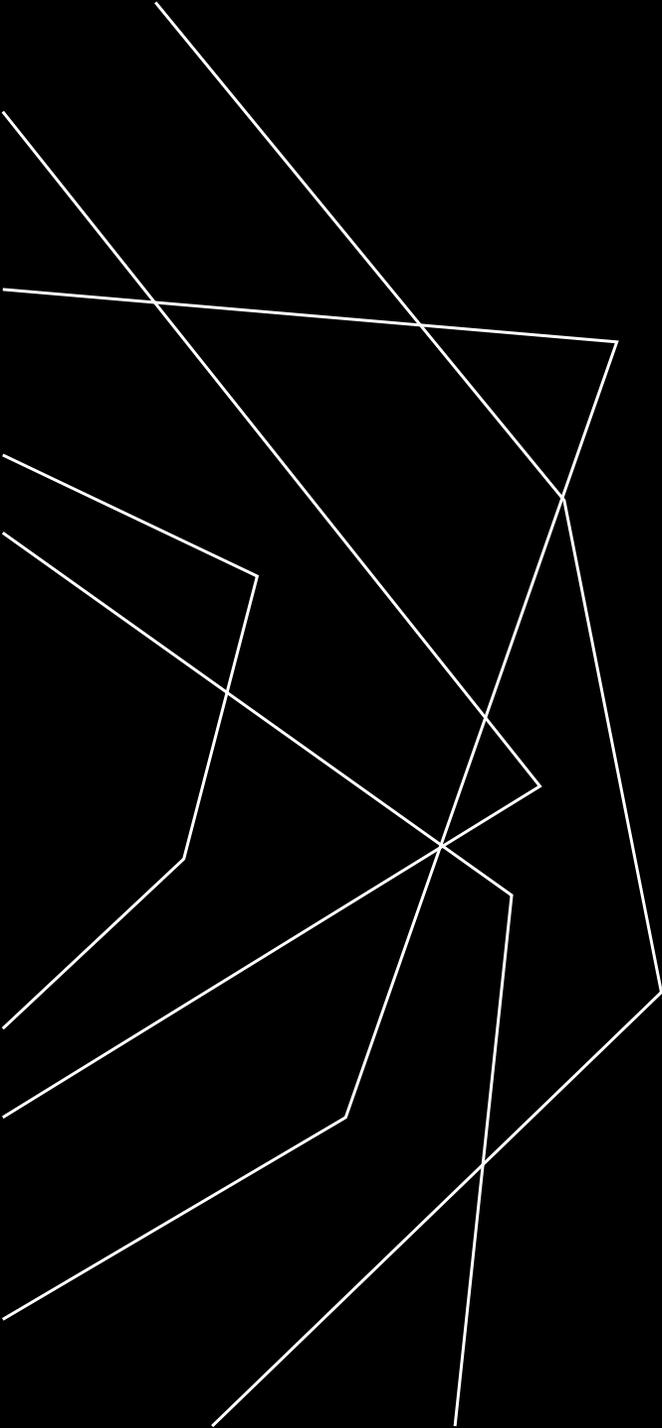
Erweiterung der „Möglichkeiten“ (körperlich und psychisch)

„Raum schaffen“ für Entspannung und neue Ideen und Interessen



- komplexe Bewegungsmuster mit Sicherheit ausüben
- erhöhte Koordinationsleistung
- Verbesserung der Feinmotorik
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des körperlichen Eigenpotentials

Auf psychologischer Ebene und Verhaltensebene → Abstand von „Schmerzzustand“ und mehr Selbstvertrauen, Verbesserung des Kontaktes mit Anderen, Spiegelung der eigenen Veränderung, Achtsamkeit und Verbesserung der Stimmung, Entwicklung einer Fähigkeit „Tanzen“, Neue „Bewegung“- Muster im alltäglichen Leben



VIELEN DANK

Email: papagianni_a@t-online.de