

# Central Sensitivity CSS-Programm



Der Begriff «Central Sensitivity Syndrom» umfasst verschiedene Beschwerdebilder, 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, post-traumatische Belastungsstörung oder chronische myofasziale Schmerzsyndrome.

Erkrankungen der «Central Sensitivity Familie» zeigen unter anderem folgende Gemeinsamkeiten:

- Verringerte Stresstoleranz auf körperlicher, kognitiver und/oder emotionaler Ebene
- Wenig erholsamer Schlaf mit Erschöpfungszuständen und Tagesmüdigkeit
- Einschränkungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit oder der Wortfindung
- Vegetative Beschwerden (z.B. Herzrasen, Schweissausbrüche, Schwindel, Zittern, Lufthunger, Juckreiz oder Störungen der Magen-/Darm-, Blasen- oder Sexualfunktion)
- Häufig sind von erhöhter Reizempfindlichkeit charakterisierte chronische Schmerzstörungen

Viele Betroffene klagen zudem über

- eine erhöhte Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit
- erhöhte emotionale Reizbarkeit und Ängstlichkeit
- ein generelles Unwohlsein unter Menschenmassen
- gehäufte Unverträglichkeiten auf Medikamente, Chemikalien oder Nahrungsmittel.

Ein weiteres typisches Merkmal sind starke Schwankungen der Leistungs- und Belastbarkeitsgrenzen sowie eine Symptomverstärkung nach Überlastung oder Überforderung mit oft deutlich verlängerten Erholungsphasen und allgemeinem Krankheitsgefühl.

Erkrankungen der Central-Sensitivity-Familie sind zwar mittlerweile wissenschaftlich gut nachvollziehbar, lassen sich aber in der Akutmedizin oft nur unzureichend darstellen. Häufig hat dies zur Konsequenz, dass sich Patientinnen und Patienten unverstanden fühlen und von Seiten der Ärztinnen/Ärzte und/oder dem sozialen Umfeld einem erheblichen Rechtfertigungsdruck ausgesetzt sind.

### **Ziele**

- ein vertieftes Krankheitsverständnis
- selbstwirksame Positiv-Beeinflussung der Beschwerden und Einschränkungen («Skills»)
- mehr Kontrolle über die Erkrankung durch verbesserte Dosierungsfindung
- Patientinnen und Patienten stärken

### **Behandlung**

Unser interdisziplinäres Central-Sensitivity-Programm (CSS-Gruppe) setzt sich aus erfahrenen Fachpersonen mit ergotherapeutischem, physiotherapeutischem, psychologischem, pflegerischem, ernährungstherapeutischem und medizinischem Hintergrund zusammen. Fokussiert wird in der Behandlung auf praktische und informative Inhalte.

Die Einordnung der körperlichen Symptome als biologische, Gesetzen und Regelmässigkeiten folgende Phänomene legt die Basis für einen fürsorglicheren und respektvolleren Selbstumgang. Sie erhalten Hilfe zum Abbau von Vermeidungsverhalten, sowie Ausräumen von Krankheitsängsten.

Bei versicherungsrechtlichen Herausforderungen und beruflichen Fragestellungen unterstützt unsere hausinterne Sozialberatung.

### **Benefit**

Patientinnen und Patienten können Therapieziele selbst konkretisieren und unter Berücksichtigung körperlicher Grenzen verfolgen. Im Rahmen interaktiver Gesprächsgruppen haben Sie zudem die Möglichkeit sich konstruktiv auszutauschen. Krankheitsbedingte Herausforderungen auf familiärer, beruflicher und persönlicher Ebene können diskutiert und Erfahrungen geteilt werden.

Sie sind mit Ihren Beschwerden nicht alleine, werden verstanden, respektiert und gehört.