



Integrative Rehabilitation bei Endometriose



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN



Integrative Rehabilitation bei Endometriose

Wie zeigt sich Endometriose?

Bei der Endometriose wächst die Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutterhöhle, was im Rahmen der Menstruation zu starken Schmerzen führen kann. Auch andere Organe wie die Nieren oder der Darm können durch die Endometriose beeinträchtigt sein. Aufgrund der Komplexität der Endometriose wird die Diagnose oft erst nach Jahren gestellt. Endometriose kann das körperliche und seelische Wohlbefinden beeinträchtigen. Abgeschlagenheit, Erschöpfung sowie Darm- und Blasenprobleme, als Begleitscheinung oder als Folge der Therapie, werden häufig beschrieben. Chronische Schmerzzustände, die Operationen sowie eine Hormontherapie erforderlich machen können, prägen häufig den langen Leidensweg. In dieser Situation sind eine ganzheitliche Behandlung und Betreuung besonders wichtig.

Das Therapieangebot für Endometriose der Clinica Curativa

Die Rehabilitationsklinik Clinica Curativa bietet Ihnen in einer vertrauensvollen Atmosphäre ein Therapieangebot für körperliche und seelische Stabilisierung, um Ihre Schmerz- und Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Wir legen Wert auf einen ganzheitlichen medizinischen Behandlungsansatz, in den auch komplementärmedizinische Therapien integriert werden.

Bewegung in Form von angepasstem Konditionstraining, Spaziergängen und Wanderungen in der Natur haben eine tiefgreifende positive Auswirkung auf die Stimmung, das Schmerz- und Stressempfinden sowie das Immunsystem. Durch gezielte Physiotherapie, Wassergymnastik oder Atemtherapie und Beckenbodentraining werden Muskeln aufgebaut oder gelockert, Narben und Verwachsungen mobilisiert, die Durchblutung verbessert und so auch die Funktion der Gebärmutter, der Eierstöcke, der Blase und des Darms reguliert. Wärmeanwendungen durch Fango oder Teilbäder aber auch Kneippen unterstützen Sie dabei Beschwerden zu lindern.

Hilfe zur Selbsthilfe

In Gruppen lernen Sie unterschiedliche komplementärmedizinische Ansätze kennen wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Kreistänze aber auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Body-Scan und Meditation. Wir helfen Ihnen dabei Ihren individuellen chronobiologischen Rhythmus wieder zu finden, den Schlaf zu verbessern und Ihre Ernährung anzupassen. Mit dem Besuch des Thermalbades im Ort stehen Ihnen Möglichkeiten für Kalt- und Warmbäder, Salzbad, Sauna und verschiedene Düsenmassagen zu Verfügung. In psychoedukativen Workshops zu einer gesunden Lebensführung erhalten Sie neue Anregungen für Ihren individuellen Alltag.

Die Therapeutinnen leiten Sie dazu an, mit äusseren Anwendungen wie Fussbädern, Wickeln, Kneippübungen, Einreibungen, Auflagen mit ätherischen Ölen sowie der Anwendung von Medikamenten auf pflanzlicher Grundlage selbstwirksam Ihr Schmerzmanagement zu ergänzen.

Im Rahmen von naturbasierten Therapien begleiten wir Sie dabei in einer naturnahen Umgebung, in der die Clinica Curativa gelegen ist, wieder mit sich und den Kräften der Natur in Kontakt zu kommen.

Was hilft Ihnen im Umgang mit ihren Ängsten?

Frauen mit Endometriose fühlen sich an ihrer Arbeitsstelle, in der Familie und von Ärztinnen und Ärzten manchmal unverstanden. Probleme in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz können zu Ängsten, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und auch zu Depressionen führen. In solchen Situationen profitieren die Patientinnen von einer psychotherapeutischen Begleitung um neue Strategien zu erarbeiten und Perspektiven zu schaffen. Dazu gehören auch Gespräche über Partnerschaft, ungewollte Kinderlosigkeit und Sexualität. In der Psychotherapie lernen Sie den Umgang mit dem Schmerz so zu gestalten, dass er nicht mehr Ihren Alltag dominiert und Sie sich wieder als Herrin Ihres individuellen Lebensplans fühlen können.

Wo finden Sie uns?

Die Clinica Curativa in Scuol liegt in der Nationalparkregion – einer einzigartigen Gesundheitsregion. In urwüchsiger Landschaft sprudeln heilbringende Mineralquellen. Die Natur und die jahrhundertealte Bädertradition werden in der Clinica Curativa aktiv in den Behandlungsalltag integriert. In unserem integrativen Therapieansatz werden Körper, Geist und Seele mit einbezogen und eine zeitgemässe Komplementärmedizin mit Schulmedizin verbunden.



© Fotos by Mayk Wendt

Ihr Kontakt - Information und Anmeldung

Gesundheitszentrum Unterengadin

CLINICA CURATIVA

Via da l'Ospidal 280

CH-7550 Scuol

Tel. +41 81 861 13 00

clinica.curativa@cseb.ch

www.cseb.ch

