



„Ein Mensch ist nicht Bestimmt, um allein zu bleiben – trete in Unsere Mitte und Hilfe Dir selbst, mit Unserer Hilfe.“

Wir treffen uns

Wann?

Jeden dritten Freitag eines ungeraden Monats
jeweils **von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Wo?

KISS
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen in Hamburg
Kontaktstelle KISS Wandsbek
Brauhausstieg 15-17
22041 Hamburg



Termine 2015:

1. Halbjahr	2. Halbjahr
16.01.2015	17.07.2015
20.03.2015	18.09.2015
15.05.2015	20.11.2015



CRPS Hamburg Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

Christine Querhammer
Richard-Gödeke-Weg 17
21035 Hamburg

Telefon: **(040) 228 216 98**

Mobil: **(0175) 911 90 20**

Email: **hamburg@sudeckselbsthilfe.eu**

hamburg.sudeckselbsthilfe.eu
hamburg.sudeckselbsthilfe.org
hamburg.crps-netzwerk.de

**jetzt auch direkt unter
www.crps-hamburg.de
erreichbar.**



Endlich auch in der Hansestadt!

Wir starten durch
ab Januar 2015
in Wandsbek

Complex Regional Pain Syndrome (CRPS)

Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe
Hamburg und Umgebung





Gemeinsam sind wir stärker.

Ein Hinweis in eigener Sache

Wir, das CRPS-Netzwerk, verfolgen keinerlei kommerzielle oder finanzielle Absichten und arbeiten rein ehrenamtlich. Es werden keine Mitgliederbeiträge erhoben und selbstverständlich ist der Besuch der Gruppentreffen kostenfrei.

Nach der Gründung der ersten Selbsthilfegruppe durch Frank Bergs in Bremen erfolgte die Gründung der Schwesternplattform in Köln durch Dirk-Stefan Droste. Sehr schnell folgten Dresden, Hamburg, Stuttgart, Berlin, Weiterstadt und Krefeld.

Wir freuen uns, bei der Neugründung mit Ratschlägen und unserer Unterstützung behilflich zu sein.

CRPS NETZWERK GEMEINSAM STARK.

Dank auch an KISS Hamburg für die Unterstützung und die zur Verfügungsstellung der Räume.



Was ist Morbus Sudeck?

Das komplexe Regionale Schmerzsyndrom (Complex Regional Pain Syndrome, CRPS) gehört zu den neurologisch-orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen. Die Krankheit ist dadurch gekennzeichnet, dass es nach äußerer Einwirkung (z.B. Traumen, Operationen und Entzündungen) über längere Zeit zu einer Fehlentwicklung und Gewebeschwund von Gliedmaßenabschnitten kommen kann.

Wie erkennt man CRPS?

Als Symptome treten Durchblutungsstörungen, Ödeme, Hautveränderungen und -verfärbungen, höllischen Schmerzen und schließlich Funktionseinschränkungen auf. Die Erkrankung tritt bei Erwachsenen häufiger an den oberen als an den unteren Extremitäten auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



Welche Therapien gibt es?

Die Therapien sollten im interdisziplinären Austausch stattfinden, wobei zur Schmerztherapie sowohl Opiate als auch Nichtopioid-Analgetika zum Einsatz kommen. Des Weiteren umfassen die Behandlungsmöglichkeiten u.a. die Gabe von Medikamenten zur Knochenregeneration (Biphosphonate), Ergotherapie, Physiotherapie, lokal antiphlogostisch wirkende Medikamente und eventuell die Einspritzung von örtlichen Betäubungsmitteln am vegetativen Nervensystem (sog. Sympathikusblockaden).



Ist CRPS heilbar ? Jein!

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser die Heilungschancen. Eine vollständige Heilung ist möglich, allerdings nur bei intensiver Behandlung durch Experten und einem guten Therapeutenteam. Leider bleiben die Schmerzen oft bestehen und werden zum ständigen Begleiter. Viele Betroffene bezeichnen ihren CRPS als „Untermieter“ oder als „Herrn Sudeck“. Mein „Sudi“ sitzt in meiner linken Hand. Er hat sich dort seit November 2012 einquartiert. Um ihn los zu werden tue ich alles. Und weil ich daran glaube, dass er eines Tages „auszieht“, setzte ich auf KG, manuelle Therapie und Lymphdrainage. Und weil ich daran glaube, dass ich in Hamburg nicht allein bin, suche ich Euch. Denn:

Gemeinsam sind wir stark!

Weil ich selbst betroffen bin und den Rat und die Unterstützung der Bremer Selbsthilfegruppe gesucht habe, war mein Entschluss selber eine Gruppe zu gründen, ein Selbstgänger. Mein Bestreben ist es, anderen Betroffenen zu zuhören und sie nicht mit ihren Schmerzen alleine zu lassen. Angehörige sind genauso betroffen von dieser unsäglichen Krankheit, weil sie sich überfordert fühlen und hilflos zu sehen müssen, wie das Leben aus den Fugen gerät. CRPS ist eine seltene Krankheit. Sie ist schwer zu diagnostizieren. Die Merkmale, an denen die Krankheit festgestellt wird, sind zum Teil unklar und verändern sich im Laufe der Zeit. Daher ist die Dunkelziffer der Patienten, die nicht oder meistens viel zu spät ihre Diagnose bekommen, hoch. Nach einem Ärztemarathon wird der Betroffene nicht selten in die „Psycho-Ecke“ gestellt und nicht behandelt. Ich höre zu und möchte mit Euch Wege finden, die Krankheit besser zu verstehen und auszuhalten.

