

Inhalt

Vorwort	5	Clusterkopfschmerzen	79
		Chronische Spannungskopfschmerzen	81
		Das Wichtigste in Kürze	80
1. Schmerzen verstehen			
Das Phänomen Schmerz	8	Gelenkschmerzen	83
Kann man Schmerz sichtbar machen?	11	Arthrose – der Gelenkverschleiß	84
Grafik: Wie Schmerz entsteht	16	Grafik: Wie Entzündungen und	
Grafik: Was Schmerz im Körper auslöst	22	Schmerzen zusammenhängen	90
Durch welche Faktoren werden		Rheumatoide Arthritis	92
Schmerzen chronisch?	26	<i>Patientengeschichte: „Ich genieße jeden</i>	
		<i>Morgen ohne steifen Rücken.“</i>	96
		Was ist eine Spondyloarthritis?	100
		Das Wichtigste in Kürze	101
2. Schmerzen unterscheiden			
Jeder Schmerz ist anders	32	Schmerzen im Bauchraum	103
<i>Patientengeschichte: „Das Abtun der</i>		Reizmagen und Reizdarm	109
<i>Schmerzen war das Schlimmste.“</i>	35	Chronisch entzündliche	
		Unterbauchschmerzen	110
Rückenschmerzen	40	Endometriose	113
Bausteine für die erfolgreiche		<i>Patientengeschichte: „Ich bekam nur zu</i>	
Behandlung	44	<i>hören, ich solle Medikamente nehmen.“</i>	116
<i>Patientengeschichte: „Meine Schmerzen</i>		Das Wichtigste in Kürze	121
<i>musste ich ganzheitlich angehen.“</i>	47		
Risikofaktoren für eine Chronifizierung	52	Nervenschmerzen	124
		Grafik: Wie Nervenschmerzen entstehen	127
Nackenschmerzen	54	<i>Patientengeschichte: „Meine Nerven an</i>	
<i>Patientengeschichte: „Ich lernte durch</i>		<i>den Schamlippen brennen und stechen.“</i>	132
<i>Kunsttherapie, mich zu entspannen.“</i>	56	Phantomschmerzen	137
		<i>Patientengeschichte: „Ich habe Schmerzen</i>	
Muskelschmerzen	60	<i>im Fuß, der amputiert wurde.“</i>	140
Das Wichtigste zu Rücken-, Nacken- und		Das Wichtigste in Kürze	147
Muskelschmerzen in Kürze	61		
		Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	149
Kopfschmerzen	64	Entstehung von FMS und Risikofaktoren	153
Migräne	67	<i>Patientengeschichte: „Ich zog mich</i>	
Eine Erkrankung der Intelligenz?	67	<i>zurück und wurde depressiv.“</i>	156
<i>Patientengeschichte: „Ich kämpfte seit</i>		Das Wichtigste in Kürze	161
<i>25 Jahren gegen heftige Migräne.“</i>	74		

Komplexes Regionales Schmerzsyndrom (CRPS)	163	Schmerzpumpe, Schmerzschrittmacher und Nervendurchtrennung	238
Erklärungsansätze	165	Grafik: Invasive Verfahren	243
<i>Patientengeschichte: „Meine Schmerzen wurden als Reinstiegern abgetan.“</i>	166	Wann helfen welche invasiven Verfahren?	245
Das Wichtigste in Kürze	173	Psychologische Verfahren in der Schmerztherapie	248
Schmerzen bei Krebs	175	Wie viel Psychologie steckt in der multimodalen Schmerztherapie?	254
<i>Patientengeschichte: „Mein Krebs lässt meine Knochen schmerzen.“</i>	178	Kunsttherapie	256
Die vier Dimensionen von Tumorschmerzen	186	Konzept und Ablauf der Kunsttherapie	256
Das Wichtigste in Kürze	189	Beispielsitzungen in der Kunsttherapie	258
Schmerzen durch OPs und Verletzungen	191	Bewegungstherapie	261
<i>Patientengeschichte: „Ich habe einen Schmerzschrittmacher bekommen.“</i>	194	Grundregeln beim Training	266
Das Wichtigste in Kürze	201	Feldenkrais – eine sanfte Alternative	268
Schmerztherapie bei Kindern	204	Komplementärmedizin	270
Zunahme von chronischen Schmerzserkrankungen	212	Akupunktur	271
Das Wichtigste in Kürze	213	Qigong und Tai-Chi	274
Schmerzen im Alter	214	Mind-Body-Medizin und Achtsamkeitstraining	274
Schmerzempfinden	215	Heilfasten	275
Wichtig bei Demenzkranken	215	Multimodale Schmerztherapie	278
Das Wichtigste in Kürze	219	Wie Schmerz das Wohlbefinden beeinflusst	278
3. Wege aus dem Schmerz finden		Wohin können Sie sich wenden?	280
Aktiv gegen den Schmerz werden	222	Schmerzmediziner, Schmerzambulanzen, Schmerzkliniken	280
Medikamentöse Therapie	223	Bedeutung von Selbsthilfegruppen	283
Grafik: Hauptangriffspunkte von Schmerzmitteln	233	Anhang	
Können Schmerzmedikamente süchtig machen?	234	Register	286
		Die Experten hinter diesem Buch	290
		Impressum	296