

Inhaltsverzeichnis

1 »Ohne Schmerz kein Gewinn«

Einführung	3
Schmerzen sind normal	4
Erstaunliche Schmerzgeschichten – Teil 1	6
Erstaunliche Schmerzgeschichten – Teil 2	8
Erstaunliche Schmerzgeschichten – Teil 3	10
Schmerzen im Zusammenhang betrachtet – Teil 1	12
Schmerzen im Zusammenhang betrachtet – Teil 2	14
Das Phantom in Ihrem Körper	16
Alter, Geschlecht, Kultur und Schmerzen	18

2 Wie aus Gefahrensignalen Schmerzen werden

Einführung – Unser außergewöhnliches Gefahrenmeldesystem	22
Eine genauere Betrachtung der Alarmsignale	24
Botschaften senden	28
Das Alarmsignal erreicht das Rückenmark	30
Sensoren in den Neuronen, die Informationen zum Gehirn weiterleiten	30
Sortieren an der Synapse	30
Der Medikamentenschrank im Gehirn	30
Die Gefahrenbotschaft wird im Gehirn analysiert	32
Das Orchester im Gehirn	34
Systeme, die Ihnen bei Schwierigkeiten helfen	36

3 Gefahrenrezeptoren – die erste Verteidigungslinie

Einführung – Der verletzte und konditionsschwache Körper	40
Säuren und Entzündungen in den Geweben	42
Entzündungen: Das Gehirn ist unverzüglich interessiert	44
Die Wahrheit über Muskeln	46
Lernen Sie Ihre LAEU kennen	48
Lernen Sie Ihre Haut und Weichteile kennen	50
Beiträge von Knochen und Gelenken zu Schmerzen	52
Die peripheren Nerven	54
Das Hinterwurzelganglion – das Mini-Gehirn des peripheren Nervensystems	56
Nerven senden Signale in alle Richtungen	58
Was Ihnen bei Nervenschmerzen auffallen könnte	60

4 Wenn Schmerzen bestehen bleiben

Einführung	64
Ein verändertes Zentralnervensystem schlägt Alarm – das Rückenmark	66
Das Rückenmark spiegelt auf eine verzerrte Weise die Geweberealityäten wieder	68
Das Gehirn passt sich an und versucht zu helfen	70
Das Orchester spielt die Schmerzmusik	72
Gedanken und Überzeugungen sind ebenfalls Nervenimpulse	74
Die sensibilisierte zentrale Alarmanlage	76
Reaktionssysteme – das sympathische und das parasympathische Nervensystem	78
Die endokrine Antwort – Gutes und Schlechtes über Kortisol	80
Das Immunsystem – Der Neuling in der »Schmerzstory«	82
Bewegungsstrategien	84

5 Wie geht es Ihnen?

Einführung – Moderne	
Schmerzmanagementmodelle	88
Praxismodelle	90
Ein Modell der klinischen Entscheidungsfindung.	
Ein Therapierezept passt noch längst nicht zu jedem . . .	92
Im Idealfall sollten Vertreter der Gesundheitsberufe in der Lage sein, Ihnen die folgenden Fragen zu beantworten	93
Bedrohungen verstecken sich an schwer auffindbaren Plätzen	94
Wo führt Ihre Reise lang?	96
Was ist Ihr Stil?	98
Ihr persönliches Verhältnis zu Schmerzen	100

6 Leistungsstarke Strategien des Schmerzmanagements

Einführung – Wesentliche Elemente des Managements	104
Strategie 1: Aufklärung und Verstehen	106
Strategie 2: Pacing und allmähliche Belastung	110
Strategie 3: Auf den virtuellen Körper zugreifen	114

7 Anhang

Zitierte Literatur	122
Leseempfehlungen	127
Glossar	128
Index	131