

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Entstehung chronischer Schmerzen	3
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	4
2.2	Schmerzkrankheit	4
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	5
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	6
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	6
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	6
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	8
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	9
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	9
2.8	Chronifizierung	10
2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	12
2.10	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	14
2.11	Schmerzkrankheit und Familie	15
3	Unterschiedliche Schmerzerkrankungen	17
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	19
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	21
3.2.1	Rückenschmerz	23
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	24
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	26
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	27
3.3.1	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	29
3.3.2	Schmerz und Trauma	30
4	Behandlung chronischer Schmerzen	33
4.1	Wie werden chronische Schmerzerkrankungen behandelt?	35
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	36
4.3	Schmerztagebuch	39
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	43
4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	47
4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	47
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	50
4.6	Entspannungsverfahren	51
4.7	Biofeedback	53
4.8	Imaginationsübungen	54
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	55
4.9.1	Anspruch an sich selbst	58

4.10	Bewegung	62
4.11	Das richtige Maß	64
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	65
4.12	Pausenmanagement	66
4.13	Schmerztypische Gedanken	70
4.13.1	Gedankenstopp-Übung	70
4.14	Ressourcenaktivierung	72
4.14.1	Ressourcenaktivierende Übungen	74
4.15	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	79
4.16	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	81
4.17	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	83
4.17.1	Paar- und Familiengespräche	84
4.18	Medikamente	85
4.18.1	Schmerzmittel	85
4.18.2	Antidepressiva bei Schmerz	88
4.18.3	Antikonvulsiva bei Schmerz	89
4.18.4	Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	90
5	Literatur	93
Anhang		97
A	Verzeichnis der Arbeitsblätter	98
B	Selbsthilfegruppen	98
C	Empfehlungen	99
D	Adressen und Internetlinks	103
Stichwortverzeichnis		105