

Vorwort 11

Einführung 13

Teil 1: Nicht-medikamentöse Maßnahmen bei Menschen mit unterschiedlichen Versorgungsbedarfen 17

1 Nicht-medikamentöse Maßnahmen im Schmerzmanagement von Früh- und Neugeborenen 19

1.1 Orale Verabreichung von Glukose-Lösung oder Saccharose 20

1.2 Stillen und Verabreichen abgepumpter Muttermilch 21

1.3 Multisensorische Stimulation 21

1.4 Nicht-nutritives Saugen (NNS) 22

1.5 Vergleich der Wirksamkeit von Stillen, der oralen Verabreichung von Glukose und NNS 23

1.6 Kangaroo Mother Care (KMC) 23

1.6.1 Dauer und Durchführung 24

1.6.2 KMC zur Schmerzlinderung beim Fersenstich 24

1.6.3 Stillen als Ergänzung zum Haut-zu-Haut-Kontakt 24

1.6.4 KMC zur Schmerzlinderung beim Einführen einer Ernährungssonde 24

1.7 Swaddling (Wickeln) 25

1.8 Kombination von NNS und Swaddling 26

1.9 Facilitated Tucking (Halten in Froschstellung) 26

1.10 Rolle der Eltern 27

1.11 Schlussbemerkung 28

2 Nicht-pharmakologische Interventionen bei Kindern und Jugendlichen 31

2.1 Therapieoptionen 32

2.1.1 Supportive und umgebungsbezogene Faktoren 32

2.1.2	Physikalisch-/physiotherapeutische Interventionen	33
2.1.3	Kognitive und verhaltensbezogene Interventionen	35
2.2	Interventionen für zu Hause	36
2.2.1	Transdermale Anwendungen	37
2.2.2	Kognitiv-behaviorale Interventionen	37
2.3	Zusammenfassung und Fazit	38
3	Nicht-medikamentöse Maßnahmen bei Erwachsenen mit operativen Eingriffen	43
3.1	Status quo des Schmerzmanagements bei operativen Patient_innen	44
3.2	Wissenschaftlicher Stand im operativen Schmerzmanagements	45
3.2.1	Evidenzlage und Empfehlungen nach DNQP	46
3.2.2	Evidenzlage und Empfehlungen nach Deutscher Schmerzgesellschaft	46
3.3	Auswahl von relevanten nicht-medikamentösen Maßnahmen bei Menschen mit Operationen	46
3.3.1	Patientenedukation (Information, Schulung und Beratung)	48
3.3.2	Mobilitätsförderung, Transfer und Bewegung	49
3.4	Fazit	51
4	Pflegerische nicht-medikamentöse Schmerztherapie bei Intensivpatient_innen	52
4.1	Maßnahmen für alle Intensivpatient_innen	52
4.1.1	Wahrnehmungsförderung	53
4.1.2	Schlafförderung	53
4.1.3	Positionierung	53
4.2	Maßnahmen für wache und ansprechbare Patient_innen	54
4.2.1	Physikalische Maßnahmen	54
4.2.2	Massage	54
4.3	Schmerz- und Stressbewältigungsverfahren	55
4.3.1	Ablenkung	55
4.3.2	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	56
4.3.3	Hypnose und Virtuelle Reality	56
4.3.4	Aromapflege und komplementäre, naturheilkundliche Therapien	57
4.4	Fazit	58
5	Nicht-medikamentöse Maßnahmen gegen Schmerzen bei Menschen mit kognitiven Veränderungen und Demenz	61
5.1	Anwendungshinweise	62
5.2	Grundsätze	64
5.2.1	Person-Zentrierung	65
5.2.2	Biografiearbeit und Normalität	66
5.2.3	Anpassungshilfen	67

5.3	Ethischer Exkurs: Herausforderndes Verhalten	67
5.4	Fazit	68
6	Nicht-medikamentöse Maßnahmen bei Menschen in palliativen Versorgungssituationen	71
6.1	Psychologische und psychotherapeutische Maßnahmen	72
6.2	Patient_innenedukation	73
6.3	Kalte- und Warmeanwendungen	74
6.4	Körperliche Aktivität bzw. Physiotherapie	75
6.5	Basale Stimulation	75
6.6	Positionierungen	75
6.7	Außere Anwendungen bzw. Aromapflege	75
6.8	Anwendung von Massagen und Reflexmassagen	76
6.9	Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)	76
Teil 2:	Spezielle nicht-medikamentöse Maßnahmen	79
7	Klinische Anwendung der Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation (TENS)	81
7.1	Evidenzlage	81
7.2	Implementierung einer TENS-Anwendung	82
7.2.1	Materialien	82
7.2.2	Checkliste zur Implementierung in einer klinischen Einrichtung	83
7.2.3	TENS am Universitätsklinikum Jena (UKJ)	83
7.3	Fazit	85
8	Aromapflege als spezielles Verfahren der Schmerztherapie	87
8.1	Überblick zur Aromapflege	88
8.1.1	Wirkungsweise atherischer Ole bei Schmerzen	89
8.1.2	Umgang mit atherischen Olen	90
8.1.3	Warnhinweise und Kontraindikationen für atherische Ole	91
8.2	Atherische Olmischungen bei Schmerzen	92
9	Musik als Form der Ablenkung	95
9.1	Ablenkung	95
9.2	Musik	96
9.3	Musik und Medizin	96
9.3.1	Musikmedizin	96
9.3.2	Wirkungsweise von Musik	96

9.3.3	Musik bei Schmerzen	97
9.3.4	Ergebnisse aus der Forschung und Praxis	98
9.4	Praktische Anwendungsbeispiele	99
9.5	Fazit	99

Teil 3: Nicht-medikamentöse Maßnahmen im interprofessionellen Team	101
---	-----

10 Physiotherapeutische Bewegungsförderung bei chronischen Schmerzen	103
---	-----

10.1	Möglichkeiten evidenzbasierter Physiotherapie	103
10.2	Assessment – Exploration der individuellen Ausgangssituation	105
10.2.1	Anamnese	105
10.2.2	Bewegungsbezogene Angst	105
10.2.3	Körperliche Aktivität	106
10.2.4	Aktivitätseinschränkungen	107
10.3	Motivation und Volition – Personenzentriertes Vorgehen	107
10.3.1	Information zur Neurophysiologie von Schmerz	107
10.3.2	Verhaltensorientierte Strategien	108
10.4	Zusammenfassung und Ausblick	111

11 Maßnahmen der Ergotherapie in der Versorgung von Menschen mit Schmerz	117
---	-----

11.1	Empowerment und Selbstwirksamkeit im ergotherapeutischen Prozess	117
11.2	Maßnahmen der speziellen Schmerzergotherapie	119
11.2.1	Partizipation	119
11.2.2	Aktivität	120
11.2.3	Körperfunktion	120
11.3	Personbezogene Intervention	121
11.4	Umweltbezogene Intervention	121
11.5	Fazit	121

12 Musiktherapie als nicht-medikamentöse Therapieform in der Schmerzmedizin	124
--	-----

12.1	Geschichte von Musik im medizinischen Kontext	125
12.1.1	Musik in der Schmerzmedizin	125
12.1.2	Forschung, Evidenz, Anwendungsmöglichkeiten	126
12.1.3	Musiktherapie am Beispiel der Schmerzzambulanz der LMU München	127
12.1.4	Ausblick	128
12.2	Fazit	129

Teil 4: Anwendung neuer Technologien im Schmerzmanagement	133
13 Anwendungssoftware bei nicht-medikamentösen Schmerzmaßnahmen	135
13.1 Einteilung von gesundheitsbezogenen Apps	135
13.2 Schmerz-Apps im deutschsprachigen Raum	136
13.2.1 Schmerz-Apps in Deutschland	136
13.2.2 Schmerz-Apps in Österreich	137
13.2.3 Schmerz-Apps in der Schweiz	137
13.3 Fazit	139
14 Virtual Reality in der Schmerztherapie	141
14.1 Virtual Reality-Anwendungen	141
14.1.1 Einsatzgebiete von Virtual Reality	142
14.1.2 Wirkungsweise von Virtual Reality in der Schmerztherapie	143
14.2 Fazit	143
Herausgeberinnen und Autor_innen	147
Sachwortverzeichnis	149