

Inhaltsverzeichnis

1 Schmerz – die Geschichte	1
1.1 Spiritualität und Religionen	2
1.2 Medikalisierung	7
1.3 Neurowissenschaften und Kognition	11
Literatur	18
2 Die Neurobiologie der Nozizeption	21
2.1 Transduktion	26
2.2 Transmission	30
2.3 Modulation	37
2.4 Wahrnehmung	43
2.5 Schmerzformen	46
Literatur	51
3 Die Neurobiologie des Schmerzes	55
3.1 Schmerzrelevante Hirnareale	60
3.2 Akute Schmerzinterpretation	64
3.3 Chronische Schmerzwahrnehmung	72
3.4 Neuroplastizität	81
3.5 Sensibilisierung	84
3.6 Das bio-psycho-soziale Modell als Lösung?	91
Literatur	92
4 Das postural-strukturell-biomechanische (PSB) Modell	103
4.1 Haltungsdefizite	105
4.2 Bewegungsdefizite	113
4.3 Strukturdefizite	122
4.4 PSB-Therapie	125
Literatur	132
5 Untersuchung und Therapie von Schmerzen	145
5.1 Schmerzedukation	146
5.2 Untersuchung	152
5.2.1 Anamnese	152
5.2.2 Klinische Tests	153

5.2.3	Fragebögen.	157
5.2.4	Dokumentation und Veranschaulichung	162
5.3	Therapie	166
5.3.1	Allgemeine Empfehlungen für die Schmerztherapie.	166
5.3.2	Spezifische Empfehlungen für die Schmerztherapie	168
5.3.3	Change Management	181
	Literatur.	184
6	Übungsplanung in der Schmerztherapie.	199
6.1	Ein progressiver Ansatz	200
6.1.1	Bewegungsmodifikation.	201
6.1.2	Sind Schmerzen bei Übungen erlaubt?	203
6.2	Spezifische Übungsempfehlungen	207
6.2.1	Chronische untere Rückenschmerzen	207
6.2.2	Chronische hochzervikale Schmerzen	214
6.2.3	Chronische Nackenschmerzen	220
6.2.4	Chronische Schulterschmerzen	228
6.2.5	Chronische Knieschmerzen	236
	Literatur.	251