

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Entstehung chronischer Schmerzen	5
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	6
2.2	Schmerzkrankheit	7
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	8
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	10
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	10
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	11
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	13
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	14
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	15
2.8	Chronifizierung	16

XI

XII Inhaltsverzeichnis

2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	20
2.10	Schlaf und Schmerz	21
2.11	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	23
2.12	Schmerzkrankheit und Familie	24
	Literatur	27
3	Unterschiedliche Schmerzerkrankungen	31
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	33
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	37
3.2.1	Rückenschmerz	39
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	43
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	47
3.2.4	Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)	49
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	50
3.3.1	Anhaltende somatoforme Schmerzstörung	52
3.3.2	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	53
3.3.3	Schmerz und Trauma	55
3.4	Welche Schmerzerkrankung habe ich?	56
	Literatur	57
4	Behandlung chronischer Schmerzen	59
4.1	Wie werden chronische Schmerzerkrankungen behandelt?	61
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	62
4.3	Schmerztagebuch	65
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	70

	Inhaltsverzeichnis	XIII
4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	72
4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	75
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	77
4.6	Entspannungsverfahren	77
4.7	Biofeedback	81
4.8	Imaginationsübungen	83
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	85
4.9.1	Anspruch an sich selbst	85
4.10	Bewegung	88
4.10.1	Motivation zu Bewegung	92
4.11	Das richtige Maß	97
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	99
4.12	Pausenmanagement	100
4.13	Schmerztypische Gedanken	105
4.13.1	Gedankenstoppübung	106
4.14	Behandlung von Schlafstörungen	107
4.15	Ressourcenaktivierung	109
4.15.1	Ressourcenaktivierende Übungen	111
4.16	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	119
4.17	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	121
4.18	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	127
4.18.1	Paar- und Familiengespräche	130
4.19	Arbeit und Beruf	131
4.20	Medikamente	138
4.20.1	Schmerzmittel	139
4.20.2	Antidepressiva bei Schmerz	144

XIV	Inhaltsverzeichnis	
	4.20.3 Antikonvulsiva bei Schmerz	146
	4.20.4 Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	147
	Literatur	149
5	Materialien	153
5.1	Verzeichnis der Arbeitsblätter	153
5.2	Hinweis zu den Online-Materialien	154
5.3	Selbsthilfegruppen	155
5.4	Empfehlungen	156
5.4.1	Bücher	156
5.4.2	Filme	160
5.4.3	CD	161
5.4.4	Internetlinks	162
5.4.5	Apps	165
	Stichwortverzeichnis	167