

Inhalt

1	Der komplizierte Beginn ...	
	Die Vorbereitung für ein gezieltes Training	1
1.1	Wenn der Schmerz chronisch wird	3
1.2	Wie war das noch mit der besten Übung gegen den chronischen Schmerz?	4
1.3	Der Umgang mit der Angst	8
1.4	Der Umgang mit dem Problem als Durchhalter	12
1.5	Das eigene Management	14
2	Die grundmotorischen Fähigkeiten.	
	Die Durchführung eines gezielten Trainings	19
2.1	Die Koordination	19
2.2	Die Kraft	37
2.3	Die Beweglichkeit	40
2.4	Die Ausdauer	52
2.5	Die Schnelligkeit: wissenschaftliche Grundlagen/methodische Grundsätze	69
2.6	Intelligentes Training	72
3	Patientenbeispiele	77
3.1	Chronischer HWS- und Schulterschmerz	77
3.2	Chronischer LWS-Schmerz mit segmentaler Instabilität	86
3.3	Chronischer Knie- und Hüftschmerz	97
4	Der schwierige Schluss ...	
	Weiter trainieren leicht gemacht!	111
4.1	Die gezielte Trainingssteuerung	111
4.2	Die Motivation oder: Was tun gegen den inneren Schweinehund?	124
4.3	Weiterführendes Training	126
5	Medizinische Einflussfaktoren auf ein gezieltes körperliches Training	137
5.1	Spezielle Schmerzdiagnostik	137
5.2	Medizinisches Training selbst führt zur Schmerzlinderung	140
5.3	Medizinisches Training ist wegen starker Schmerzen nicht möglich	141
5.4	Medizinisches Training ist wegen starker Nebenwirkungen der Schmerztherapie nicht möglich	142
5.5	Medizinisches Training darf nicht durchgeführt werden, wenn Erkrankungen vorliegen, die sich durch das Training verschlechtern könnten	144
6	Die medizinische Trainingstherapie (MTT) als ein wichtiger Baustein eines multimodalen Schmerztherapiekonzeptes	145
6.1	Schmerzkunde (ärztliche Edukation)	147
6.2	Schmerzpsychotherapie	148
6.3	Schmerzbewältigungstraining	152
6.4	Ergotherapie	154
6.5	Physiotherapie	157
6.6	Entspannungstraining	159
	Literatur	163
	Die Autoren	164