

# Inhalt

Vorwort zur zweiten deutschsprachigen Ausgabe (Dr. Steffen Eychmüller, Madeleine Dinkel) .....	11
Geleitwort (Michael J. Cousins AM) .....	13
Danksagungen .....	17
 Einleitung .....	19
 <b>1. Was versteht man unter chronischen Schmerzen? ..</b>	30
Schmerzursachen .....	32
Die Einstellung zu chronischen Schmerzen ändern .....	37
 <b>2. Häufig gestellte Fragen .....</b>	44
 <b>3. Was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie Schmerzen haben .....</b>	54
Von der Haut zum Rückenmark .....	58
Vom Rückenmark zum Hirnstamm .....	60
Im Gehirn .....	63
Das autonome Nervensystem .....	66
Knochen und Wirbelsäule .....	67
 <b>4. Was uns Röntgen-, CT- und MRT-Aufnahmen verraten .....</b>	74
Negative Bildgebungsbefunde positiv sehen .....	76
Moderne Bildgebungsverfahren .....	77
Fazit .....	79
 <b>5. Die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt .....</b>	80
Wie Sie die Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt optimal nutzen .....	82
Fragen, die Sie Ihrem Operateur stellen sollten .....	84

<b>6. Möglichkeiten zur Behandlung</b>	
<b>chronischer Schmerzen</b>	86
Medikamente bei chronischen Schmerzen	88
Häufig verordnete Medikamente	92
Operationen	101
Die wichtigsten Arten von Operationen	102
Injektionen	107
Spinale Medikamentenpumpen	108
Physiotherapie	109
Stimulationsverfahren	110
Psychologische Therapien	112
Psychiatrische Interventionen	116
Alternativ- oder komplementärmedizinische Ansätze	118
Die beste Vorgehensweise	120
<b>7. Pacing oder Wie Sie die Auswirkungen</b>	
<b>chronischer Schmerzen auf Ihre Leistungsfähigkeit</b>	
<b>überwinden können</b>	122
Der Kreislauf von Aktivität, Schmerz und Ruhe	123
Pacing: eine wichtige Technik zur Bewältigung	
chronischer Schmerzen	132
Anleitung zum Pacing	133
Zusätzliche Hinweise zur Anwendung von Pacing	136
Wie weit sollten Sie gehen?	137
<b>8. Ziele setzen</b>	138
Welches sind Ihre Ziele?	140
Langfristige und kurzfristige Ziele	141
Ausgangsniveau und Pacing	143
Durchhalten	145
<b>9. Hindernisse für Veränderungen erkennen</b>	
<b>und überwinden</b>	148
Änderung Ihrer Lebensweise	149
Angst vor Schmerzen und Angst, noch mehr	
Schaden anzurichten	151
Zeit und Motivation	152
Widersprüchliche Ratschläge	156
Sie haben die Wahl!	157

<b>10. Dehnungs- und Fitnessübungen</b>	160
Vor Aufnahme eines Bewegungsprogramms	
zu klärende Fragen	164
In Gang kommen	169
Dehnübungen	171
Kräftigungsübungen	179
Funktionsübungen	189
Aerobe Übungen	194
Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit	195
Am Ball bleiben und Fortschritte dokumentieren	197
Sport und chronische Schmerzen	197
<b>11. Denkweisen über Schmerzen hinterfragen</b>	202
Hilfreiche und weniger hilfreiche Ansichten	
über Schmerzen	207
Wenn sich Sorge zu Angst und dann zu Panik auswächst	215
Akzeptieren, dass die Schmerzen womöglich	
länger anhalten	220
Dysfunktionale Gedanken hinterfragen	228
<b>12. Sich entspannen</b>	230
Wie man sich entspannt	233
Übung macht den Meister	235
Entspannung anwenden	236
<b>13. Aufmerksamkeitstechniken: Ablenkung</b>	
<b>und Desensibilisierung</b>	238
Die Aufmerksamkeit von den Schmerzen ablenken	240
Sich eine Szene vorstellen, in denen zwar Schmerzen	
vorkommen, sich dabei aber auf angenehme	
oder anregende Aspekte der Szene konzentrieren	241
Sich auf die Schmerzen selbst konzentrieren	
(sich desensibilisieren)	241
<b>14. Besser schlafen</b>	248
Wie sich Schlafmangel auswirkt	249
Was Sie dagegen tun können	250
Gute Schlafgewohnheiten	256

<b>15. Stressbewältigung und Problemlösung</b>	260
Warum wir uns gestresst fühlen	262
Wie man Stress bewältigt	263
Problemlösung	268
Problemlöseschritte	269
<b>16. Das Zusammenleben mit anderen Menschen</b>	274
Wenn Schmerzen zum Problem in einer Beziehung werden	278
Warum kommt es zu diesen Problemen?	282
Grundlagen der assertiven Kommunikation	287
Beziehungen zwischen Ehepartnern/Lebensgefährten und Sexualität	291
Ratschläge für Singles mit Schmerzen	295
Ratschläge für die Ehegatten oder Partner von Menschen mit chronischen Schmerzen	298
Ratschläge für Kinder, deren Eltern unter chronischen Schmerzen leiden	302
Ratschläge für Eltern von Kindern mit chronischen Schmerzen	304
<b>17. Umgang mit Schmerzkrisen und Rückfällen</b>	308
Innehalten und nachdenken	310
Was Sie ausprobieren können	310
Was Sie vermeiden sollten	311
Wenn die Schmerzen nachlassen	312
Ein Rückfall	312
Wenn es vorbei ist	316
<b>18. Schmerzen und Berufstätigkeit</b>	318
Was es im Zusammenhang mit Berufstätigkeit und Schmerzen zu bedenken gilt	321
Ergonomie	325
<b>19. Schmerzmanagement für Senioren</b>	328
Medikamente	329
Bewegungsübungen	330
Zielsetzungen	331
Gedankenmanagement und Entspannung	331

Kommunikation mit anderen .....	333
Erhaltung des erzielten Erfolgs .....	333
<b>20. Aufrechterhaltung der erreichten Veränderungen</b>	334
Fehlende häusliche Unterstützung oder Ermutigung .....	336
Die Neigung, etwas aufzuschieben oder zu vergessen .....	337
Was Ihre Zeit sonst noch beanspruchen kann .....	338
Was Sie unbedingt im Kopf behalten sollten .....	339
Eine letzte Kontrolle .....	341
<b>Glossar</b> .....	343
<b>Anhang 1: Wirksamkeitsbelege für Behandlungen</b>	
vom ADAPT-Typ .....	349
<b>Anhang 2: Mögliche Aktivitäten</b> .....	354
Über die Autoren .....	359
Über die Abbildungen (Madeleine Dinkel) .....	361