

4 VORWORT

7 WAS IST SCHMERZ?

- 8 Schmerzempfindung**
- 8 Schmerzunempfindlichkeit – Segen oder Fluch?**
- 11 Vom Reiz zum Schmerz**
- 14 Schmerz ist nicht gleich Schmerz**
- 15 Behandlung von akuten Schmerzen**

19 WAS IST CHRONISCHER SCHMERZ?

- 21 Wie Patienten chronische Schmerzen beschreiben**
- 24 Welche Faktoren begünstigen chronische Schmerzen?**
- 24 Biologische Faktoren**
- 28 Psychosoziale Faktoren**
- 33 Bunte Flaggen weisen den Weg**
- 37 Kulturelle Faktoren**
- 40 Das Schmerzgedächtnis**

45 DIE THERAPIE CHRONISCHER SCHMERZEN

- 46 Wer hilft bei chronischen Schmerzen?**
- 47 Stationäre und teilstationäre Behandlung**
- 48 Der erste Schritt: die Diagnose**
- 50 Fragebögen und Skalen**
- 52 Realistische Ziele stecken**

- 54 Die medikamentöse Therapie**
- 55 Die Auswahl des geeigneten Schmerzmittels**
- 57 Substanzen bei Gewebe- und Entzündungsschmerzen**
- 78 Substanzen bei Nervenschmerzen**
- 84 Arzneimittel gegen Schmerzen (Übersicht)**
- 95 Nichtmedikamentöse Verfahren**
- 96 Physikalische Therapieverfahren**
- 103 Psychologische Verfahren**
- 111 Komplementäre und alternative Verfahren**
- 119 Multimodale Therapie**

- 127 DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**
- 128 Der „Knigge“ für Schmerzpatienten:
Vom Umgang mit chronischen Schmerzen**
- 129 Verabschieden Sie sich von Durchhaltestrategien**
- 130 Entziehen Sie Ihren Schmerzen Aufmerksamkeit**
- 131 Vermeiden Sie Vermeidungsverhalten**
- 134 Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung**
- 137 Suchen Sie sich einen warmherzigen Arzt**
- 139 Das ABC des Selbstmanagements**

- 147 ANHANG**
- 147 Lexikon medizinischer Fachbegriffe**
- 150 Hilfreiche Adressen**
- 151 Zum Weiterlesen**