

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 Entzündungs- schmerzen
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