

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Martin von Wachter</i>	
2	Entstehung chronischer Schmerzen	3
	<i>Martin von Wachter</i>	
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	4
2.2	Schmerzkrankheit.....	4
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz.....	5
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	6
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	6
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	7
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	8
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis.....	9
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz.....	10
2.8	Chronifizierung	11
2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen.....	13
2.10	Schlaf und Schmerz	14
2.11	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	15
2.12	Schmerzkrankheit und Familie	17
3	Unterschiedliche Schmerzerkrankungen.....	19
	<i>Martin von Wachter</i>	
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	21
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	23
3.2.1	Rückenschmerz	25
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	26
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	29
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung.....	30
3.3.1	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom.....	32
3.3.2	Schmerz und Trauma	33
3.4	Welche Schmerzerkrankung habe ich?	34
4	Behandlung chronischer Schmerzen.....	35
	<i>Martin von Wachter</i>	
4.1	Wie werden chronische Schmerzerkrankungen behandelt?	37
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	38
4.3	Schmerztagebuch.....	40
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	44
4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	45

4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	48
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	49
4.6	Entspannungsverfahren.....	52
4.7	Biofeedback.....	53
4.8	Imaginationsübungen.....	55
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	56
4.9.1	Anspruch an sich selbst.....	56
4.10	Bewegung	59
4.11	Das richtige Maß	63
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	64
4.12.	Pausenmanagement	65
4.13	Schmerztypische Gedanken.....	67
4.13.1	Gedankenstoppübung	67
4.14	Behandlung von Schlafstörungen	71
4.15	Ressourcenaktivierung.....	71
4.15.1	Ressourcenaktivierende Übungen.....	73
4.16	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl.....	79
4.17	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen.....	81
4.18	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft.....	83
4.18.1	Paar- und Familiengespräche	84
4.19	Medikamente	86
4.19.1	Schmerzmittel	87
4.19.2	Antidepressiva bei Schmerz.....	89
4.19.3	Antikonvulsiva bei Schmerz.....	91
4.19.4	Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	91
5	Materialien	95
	<i>Martin von Wachter</i>	
5.1	Verzeichnis der Arbeitsblätter.....	96
5.2	Hinweis zu den Online-Materialien	96
5.3	Selbsthilfegruppen.....	96
5.4	Empfehlungen	98
5.4.1	Bücher.....	98
5.4.2	Filme	100
5.4.3	CDs und Podcasts	101
5.5	Adressen und Internetlinks.....	101
5.5.1	Adressen.....	102
5.5.2	Internetlinks	102
	Literatur	105
	Stichwortverzeichnis	109