

- 6 **Ich hatte ja keine Ahnung**
- 10 **Meine Geschichte, erster Teil**
- 25 **CRPS – die unverstandene Krankheit**
- 26 **Was ist ein CRPS?**
  - 27 Das CRPS ist eine Schmerzerkrankung
  - 28 Was passiert beim CRPS?
  - 30 Wann wurde diese Erkrankung entdeckt?
  - 30 Zahlen: Wie häufig ist ein CRPS?
  - 32 CRPS bei Kindern und Jugendlichen
- 34 **Symptome und Diagnostik**
  - 34 Entzündliche Symptome
  - 35 Zentralnervöse Symptome
  - 36 Mythos »Sudeck-Persönlichkeit«
  - 37 Lange galten Betroffene als »neurotisch«
  - 38 Wir sind keine »eingebildeten« Kranken
  - 39 Ein CRPS belastet auch psychisch
  - 40 Ich wünsche mir Respekt
  - 40 Wenn Hand oder Fuß lahmgellegt werden
  - 41 Unsere Hand – viel mehr als ein Greiforgan
  - 42 Was die Hand alles kann
  - 42 Die Hand als wichtiger Partner unseres Gehirns
  - 43 Stricken tut beim CRPS gut
  - 44 Gedanken zu unseren Füßen
  - 44 Ein CRPS am Fuß
  - 47 Wie wird ein CRPS diagnostiziert?
  - 47 Klinische Diagnostik
  - 49 CRPS-Klassifikation und -Verlauf
- 53 **Wie wird ein CRPS therapiert?**
- 54 **Schmerztherapie**
  - 55 Schmerzsalben
  - 56 Schmerzmedikamente
  - 56 Schmerzpflaster (Lidocain/Capsaicin)
  - 57 Weitere Medikamente
  - 57 Invasive Verfahren
  - 61 TENS
- 62 **Rehabilitative Therapien**
  - 63 Lymphdrainage: den Druck rausnehmen
  - 64 Wozu dienen Physiotherapie und Ergotherapie?
  - 65 Physiotherapie: Selbstständigkeit erhalten
  - 66 Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
  - 66 Graded Motor Imagery (GMI)
  - 68 Ergotherapie
  - 70 Manuelle Therapie
  - 71 Thermische Therapie – Kühle/Wärme
  - 71 Compliance
  - 72 Wie Therapie gemeinsam gelingt
  - 75 Darf Therapie bei CRPS wehtun?
- 79 **Zusätzliche Therapieoptionen**
  - 79 Psychotherapie
  - 81 Andere Wege in der Therapie
  - 82 Komplementärmedizinische Verfahren
  - 84 Klassische Homöopathie
  - 84 Akupunktur
  - 86 Apps und elektronische Spiele

- 90 **Meine Geschichte, zweiter Teil**
- 97 **Hilfe zur Selbsthilfe, praktische Tipps**
- 98 **Selbstfürsorge**
- 99 Informieren ...
- 100 Gesunder Egoismus
- 101 Den Druck rausnehmen
- 102 Mit Stress umgehen, entspannen
- 103 Spaß haben – kreativ sein
- 105 Verarbeiten durch Schreiben
- 106 Die Sinnfrage
- 106 Mut zum Arzt-/Therapeutenwechsel
- 107 Geduld
- 108 Sich gesund ernähren
- 110 **Alltagspraktische und sonstige Tipps**
- 110 Haushaltshelfer
- 111 Körperpflege
- 112 Therapiematerialien für zu Hause
- 114 Die Schreibhand umtrainieren?
- 114 Kühlen ist meist eine Wohltat
- 115 Therapeutisches Eincremen
- 116 Sport, um zu sich selbst zurückzufinden
- 117 Faszienarbeit für die Hand
- 117 Die Heilkraft des Wassers nutzen
- 117 Tipps für ein CRPS am Fuß
- 118 Eine Fach- oder Rehaklinik finden
- 119 Berufliche Wiedereingliederung
- 120 Krankheitsverlauf dokumentieren
- 120 Tipps für Freunde und Angehörige
- 123 **Nachwort**
- 124 Ausblick
- 126 **Dank**
- 127 **Service**
- 127 Glossar
- 128 Quellenangaben
- 133 Stichwortverzeichnis
- 135 Empfehlungen von Elvira Willems