

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Entstehung chronischer Schmerzen	5
2.1	Was ist Schmerz eigentlich?	6
2.2	Schmerzkrankheit	6
2.3	Akuter Schmerz und chronischer Schmerz	7
2.4	Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene	9
2.4.1	Der Weg vom Schmerzreiz zum Gehirn	9
2.4.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn	11
2.5	Bahnung – Neuroplastizität	12
2.6	Bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis	13
2.7	Gefühle und chronischer Schmerz	14
2.8	Chronifizierung	16
		XI

XII Inhaltsverzeichnis

2.9	Teufelskreise und Aufrechterhaltung der Schmerzen	19
2.10	Schlaf und Schmerz	21
2.11	Psychosoziale Folgen von chronischen Schmerzen	22
2.12	Schmerzkrankheit und Familie	24
	Literatur	27
3	Unterschiedliche Schmerzzerkrankungen	29
3.1	Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung	31
3.1.1	Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)	34
3.2	Funktionelle Schmerzstörungen	35
3.2.1	Rückenschmerz	37
3.2.2	Fibromyalgiesyndrom	41
3.2.3	Gesichts- und Kieferschmerz	45
3.3	Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung	46
3.3.1	anhaltende somatoforme Schmerzstörung	47
3.3.2	Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom	49
3.3.3	Schmerz und Trauma	51
3.4	Welche Schmerzzerkrankung habe ich?	52
	Literatur	53
4	Behandlung chronischer Schmerzen	55
4.1	Wie werden chronische Schmerzzerkrankungen behandelt?	56
4.2	Welche Ziele können für die Behandlung formuliert werden?	57
4.3	Schmerztagebuch	61
4.4	Schmerzbewältigungsstrategien	64

	Inhaltsverzeichnis	XIII
4.5	Umgang mit chronischer Krankheit	69
4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	70
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	70
4.6	Entspannungsverfahren	73
4.7	Biofeedback	76
4.8	Imaginationsübungen	78
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	79
4.9.1	Anspruch an sich selbst	81
4.10	Bewegung	84
4.10.1	Motivation zu Bewegung	87
4.11	Das richtige Maß	91
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	93
4.12	Pausenmanagement	94
4.13	Schmerztypische Gedanken	99
4.13.1	Gedankenstoppübung	100
4.14	Behandlung von Schlafstörungen	101
4.15	Ressourcenaktivierung	103
4.15.1	Ressourcenaktivierende Übungen	105
4.16	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	112
4.17	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	114
4.18	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	120
4.18.1	Paar- und Familiengespräche	123
4.19	Arbeit und Beruf	124
4.20	Medikamente	131
4.20.1	Schmerzmittel	132
4.20.2	Antidepressiva bei Schmerz	136

XIV	Inhaltsverzeichnis	
	4.20.3 Antikonvulsiva bei Schmerz	138
	4.20.4 Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	139
	Literatur	141
5	Materialien	145
	5.1 Verzeichnis der Arbeitsblätter	145
	5.2 Hinweis zu den Online-Materialien	146
	5.3 Selbsthilfegruppen	146
	5.4 Empfehlungen	148
	5.4.1 Bücher	148
	5.4.2 Filme	151
	5.4.3 CDs	153
	5.4.4 Internetlinks	154
	5.4.5 Apps	156
	Stichwortverzeichnis	159