

Geleitwort von Prof. Dr. med. Johannes-Peter Haas	9
Geleitwort von PD Dr. med. Friedrich Ebinger.....	11
Einleitung.....	13
1. Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen	17
2. Was ist Schmerz?.....	21
2.1 Bio-psycho-soziales Modell chronischer Schmerzen	24
2.2 Schmerzarten.....	29
2.2.1 Unterteilung nach Ursache	29
2.2.2 Unterteilung nach Qualität.....	31
2.2.3 Unterteilung nach Dauer	31
2.3 Herausforderung: chronischer Schmerz.....	35
3. Lokalisation und Diagnosen.....	37
3.1 Lokalisation.....	37
3.1.1 Muskuloskelettaler Schmerz	37
3.1.2 Kopfschmerz	38
3.1.3 Bauchschmerz.....	47
3.1.4 Generalisierter Schmerz.....	50
3.2 Diagnosen	51
3.2.1 Schmerz als Hauptsymptom.....	51
3.2.2 Schmerz als ein Symptom von mehreren	58
3.2.3 Schmerz als Begleitsymptom einer psychischen Erkrankung.....	59
3.2.4 Schmerz als Begleitsymptom eines Erschöpfungssyndroms.....	62
3.2.5 Schmerz bei Verdacht auf selbst- oder fremdzugefügte körperliche Schädigung	64
3.3 Noch ein kurzes Wort zur ICD-11.....	66

4. Therapieoptionen	69
4.1 Medikamentöse Therapie.....	71
4.2 Ambulante versus stationäre Schmerztherapie – oder doch gemeinsam?..	71
4.2.1 Ambulante Schmerztherapie.....	72
4.2.2 Assessment	74
4.2.3 Stationäre interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie.....	75
4.3 Behandlung von CRPS	78
 5. Tipps und Strategien für den Behandler	81
5.1 Kommunikationscheck	83
5.1.1 Bekräftigung und Entmutigung	83
5.1.2 Negative Bilder.....	86
5.1.3 Wischiwaschi-Worte.....	87
5.1.4 Verneinungen.....	87
5.1.5 Wertende Worte	88
5.1.6 Schmerz in die Vergangenheit setzen	89
5.2 Die Einstellung macht den Unterschied	89
5.2.1 Den Kopf frei machen für Neues	89
5.2.2 Glaubenssysteme hinterfragen	90
5.2.3 Was ich nähre, wächst	91
5.3 Schmerzanamnese – umfassend und kindgerecht.....	92
5.3.1 Schmerzlokalisation.....	94
5.3.2 Vorerfahrungen und hilfreiche Bewältigungsstrategien.....	95
5.3.3 Einflussfaktoren	96
5.4 Edukation: den Grundstein legen für Krankheitsverständnis und -bewältigung.....	97
5.4.1 Physiologische Prozesse akuter Schmerzen	100
5.4.2 Garmischer Schmerzverarbeitungsmodell	102
5.4.3 Ein Wort zur Schmerzfreiheit	116
5.4.4 Alternative Erklärungsmodelle.....	117
5.4.5 Ergänzungen der Edukation für Eltern	122
5.4.6 Checkliste Edukation	123

6. Handouts für Patienten	127
6.1 Bio-psycho-soziales Modell	129
6.2 Edukation	131
6.3 Hilfreiche Strategien	134
6.3.1 Aufmerksamkeit (Ablenkung)	134
6.3.2 Hilfreiche Gedanken	146
6.3.3 Gute Gefühle.....	149
6.3.4 Verhalten & Übungen.....	152
6.3.5 Körperliche Reaktionen (Entspannung)	158
6.3.6 Schatzkammer	162
6.3.7 Auf einen Blick	167
7. Fallbeispiele.....	169
7.1 Emma.....	169
7.1.1 Anamnese.....	169
7.1.2 Befunde und vertiefende Beobachtungen	171
7.1.3 Therapeutische Schwerpunkte	173
7.2 Michael	178
7.2.1 Anamnese.....	178
7.2.2 Befunde und vertiefende Beobachtungen	180
7.2.3 Therapeutische Schwerpunkte	182
8. Realitätscheck	187
Ausblick.....	189
Berührende Worte	191
Weiterführende Empfehlungen	193
Dank	199
Glossar	201
Literaturverzeichnis.....	206
Über die Autorin.....	208