

Inhaltsverzeichnis

Teil I Schmerzen, Ursachen, nicht medikamentöse Therapiewege

1 Schmerzen Begleit- oder Leitsymptom – die zwei Therapiewege	3
1.1 Chronische Schmerzen – eine Erkrankung des Gehirns	3
1.2 Schmerzsyndrome: genetische und epigenetische Faktoren	4
1.3 Schmerzen: vom Begleitsymptom bis zur Schmerzerkrankung	6
1.4 Aktive Therapie essenziell	12
1.5 Chronische Schmerzen – parallele therapeutische Wege	15
Literatur	19
2 Schmerzen und nicht medikamentöse Interventionen	21
2.1 Vielfältige Schmerzursachen und Konsequenzen	21
2.1.1 Akute direkte und indirekte Traumen	22
2.1.2 Akute Muskelverletzungen ohne äußere Einwirkungen	23
2.1.3 Chronische Mikrotraumen	24
2.1.4 Chronisch degenerative Maladaptionen der Gelenke (Arthrosen)	26
2.1.5 Chronische physische Inaktivität: primäre und sekundäre Ursache	27
2.1.6 Erworbene Stoffwechselerkrankungen	30
2.1.7 Primär entzündliche Erkrankungen	37
2.1.8 Onkologische und psychiatrische Erkrankungen	38
2.2 Schmerztherapie	38
2.2.1 Vorrangig Medikamente?	38
2.2.2 Passive und aktive Interventionen	39
2.2.3 Therapieelement Ernährung	47
2.2.4 Therapieelement intestinales Mikrobiom und Mikronährstoffe	49
2.2.5 Therapieelemente Komplementär- und Alternativmedizin	51
Literatur	54

3	Bausteine der nicht pharmakologischen sogenannten „Regulatorischen“ Schmerztherapie nach Daase/Laube	61
3.1	Prävalenz hoch – multifaktorielle Schmerztherapie	61
3.2	Therapiebausteine für Krankheiten mit chronischen Schmerzen	62
3.3	Schmerzsyndrome: physische Inaktivität ein Hauptfaktor	65
3.4	Die „Regulative Schmerztherapie“	66
	Literatur	72
Teil II Diagnostik und Therapie		
4	Schwerpunkte des Therapieprozesses, Anamnese, Befundung und Patientenbeispiel	75
4.1	Schwerpunkte des Therapieprozesse	75
4.2	Zu den Patienten eines Schmerztherapiezentrums	78
4.3	Anamnese und Befund	79
4.4	Die Anamnese	84
4.4.1	Die Allgemeinanamnese	86
4.4.2	Die Eigenanamnese	88
4.4.3	Die Familienanamnese	90
4.4.4	Die Sozialanamnese	90
4.4.5	Die Anamnese der körperlichen Aktivitäten in Beruf, Freizeit, Sport	91
4.4.6	Instrumente einer standardisierten Befragung bei Schmerzpatienten	92
4.4.7	Die Jetztanamnese/Schmerzanamnese	93
4.4.8	Anamnese Chronifizierungsfaktoren und Stand der Chronifizierung	94
4.5	Die Befunderhebung	96
4.6	Das Patientenbeispiel	105
4.6.1	Die Anamnese	105
4.6.2	Die Befundung	107
4.6.3	Die Behandlung	114
	Literatur	125
5	Passive Bausteine zur funktionellen Schmerzlinderung und Verbesserung der myofaszialen Gewebehomöostase	129
5.1	Periostdruckmassage: Beschreibung der Methodik zur passiven Aktivierung der endogenen Schmerzhemmung	129
5.1.1	Aufklärung über die Schmerhaftigkeit und mögliche Nebenwirkungen	129
5.1.2	Die Therapiepositionen und die subjektive Entspannung	132
5.1.3	Die Drucktechniken der Periostdruckmassage	132

5.1.4	Schmerzintensität und Schmerztoleranz der Patienten	134
5.1.5	Die Handhaltungen des Therapeuten bei der Periostdruckmassage, Faszienmassage und den Kräftigungs- und Dehnübungen	134
5.1.6	Die Auswahl der Interventionspunkte	140
5.1.7	Die periostalen, tendinös-periostalen und myofaszialen Druckpunkte.	142
5.2	Passive und aktive Kapseldehnungen ohne und mit Geräten.	192
5.2.1	Die 4 Phasen der Kapseldehnungen.....	193
5.2.2	Kapseldehnungen der Handgelenke ohne Geräte	196
5.2.3	Kapseldehnungen des Ellenbogengelenkes ohne Geräte	212
5.2.4	Kapseldehnungen der Schultergelenke ohne Geräte	226
5.2.5	Kapseldehnungen Schultergelenk ohne Geräte „painless motion“.....	258
5.2.6	Kapseldehnungen des Kiefergelenkes ohne Geräte	272
5.2.7	Kapseldehnungen der Halswirbelsäule ohne Geräte	278
5.2.8	Kapseldehnungen der Gelenkkette Wirbelsäule ohne Geräte	292
5.2.9	Kapseldehnungen des Hüftgelenkes ohne Geräte	301
5.2.10	Kapseldehnungen der Hüftgelenke ohne Geräte „painless motion“.....	309
5.2.11	Kapseldehnungen der Kniegelenke ohne Geräte	315
5.2.12	Kapseldehnungen der Sprunggelenke ohne Geräte	321
5.2.13	Kapseldehnungen der Schultergelenke aktiv mit Hanteln	337
5.2.14	Kapseldehnungen des Schultergelenkes aktiv mit Seilzug im Sitz.....	343
5.3	Massage der „Schmerzprojektionslinien“	355
5.3.1	Die Massagetechnik	355
5.3.2	Die Schmerzprojektions- oder Massagelinien	358
6	Chronische Schmerzerkrankung und Mentaltechniken.....	373
6.1	Das Gehirn: Training, Inaktivität, Maladaption.....	373
6.1.1	Gehirn – Entscheidungsträger, Compliance und Resilienz	374
6.1.2	Gehirn – an allen Krankheitsprozessen beteiligt	376
6.1.3	Physische Aktivität oder Inaktivität: epigenetische Repräsentation und Trainierbarkeit	377
6.1.4	Gehirn – hochplastisch – Trigger-Beanspruchung.....	380
6.1.5	Aerobe Fitness auch Fundament des cerebralen Zustandes	382

6.1.6	Physische Aktivität: Fundament der Gehirnleistung und anti-nozizeptiv	383
6.1.7	Myokine: Kopplung Muskelaktivität – Gehirnfunktion	385
6.1.8	Dekonditionierung – immer periphere und cerebrale Konsequenzen	389
6.2	Gehirn und Schmerzerkrankung – Therapieelement Mentaltechniken	390
6.3	Die neurophysiologischen Korrelate der positiven Psychologie	396
	Literatur	402
7	Aktive Bausteine zur strukturbasierten Qualifizierung der Schmerzhemmmechanismen und zur langfristigen anti-nozizeptiven peripheren und zentralen Reorganisation	409
7.1	Zielstellungen und die allgemeinen Trainingsinhalte und Prinzipien des therapeutischen Gesundheitstrainings bei Schmerzpatienten – Übersicht	410
7.1.1	Training Sport – Prävention – Therapie	413
7.1.2	Trainingsziele und Trainingsbegründungen	416
7.1.3	Die Komponente Ausdauertraining in Prävention und Therapie	421
7.1.4	Die Komponente Krafttraining in Prävention und Therapie	427
7.1.5	Das langfristige Therapieziel – Reorganisation durch Training	433
7.1.6	Objektivierung und Kontrolle der Beanspruchungen	434
7.2	Training zur Qualifikation der Schmerzhemmung („exercise induced hypoalgesia“ – EIH)	449
7.2.1	EIH-Beleg für die Integration von Sensomotorik und Schmerzhemmung	449
7.2.2	Warum benötigt intensive und ermüdende Muskelaktivität Schmerzhemmung?	451
7.2.3	EIH und psychosoziale Faktoren	453
7.2.4	EIH und psychologische Faktoren	454
7.2.5	EIH: Gesunde, Trainingsstatus und Belastungen	454
7.2.6	EIH: Placebo und Nocebo	456
7.2.7	EIH: Alter und Belastungen	457
7.2.8	EIH und Krankheitsbilder	457
7.2.9	EIH im Licht von Reviews und Meta-Analysen	465
	Literatur	469
	Stichwortverzeichnis	479