

Dr. med. Susanne Holst
Ulrike Preußiger-Meiser

6 / £" • ? s

Erfolgreiche Schmerztherapie

Endlich wieder schmerzfrei leben

Neue Behandlungsmethoden
und wirksame Medikamente
gegen akute und chronische
Schmerzen.



Inhalt

4 Schmerz, lass nach...

Vorwort

Die Medizin hält heute eine Reihe erprobter Schmerztherapien bereit, die eine effektive Linderung möglich machen.

6 Jeder kennt ihn - den Schmerz

Bislang sträflich vernachlässigt, werden immer mehr Strategien im Kampf gegen Schmerzen entwickelt.

6 Reichlicher (Be-)Handlungsbedarf

10 Schmerzverständnis im Wandel



*Die Devise für Schmerzmedikamente lautet:
so wenig wie möglich,
so viel wie nötig.*

14 Das Phänomen Schmerz

Bei der Entstehung des Schmerzempfindens laufen komplexe und komplizierte Prozesse im Körper ab.

14 Warum es wehtut

17 Der Schmerz und seine Funktion

20 Der Grad des Leidens ist erfassbar

24 Schmerz und Psyche

Ebenso wie Schmerzen die Seele belasten, können Zuversicht und Aktivität eine Therapie unterstützen.

24 Leiden macht die Seele krank

25 Psychopharmaka als Zusatztherapie

26 Rettungsanker Schmerzmanagement

30 Die tragenden Säulen der Schmerztherapie

Die Vielfalt an Schmerzursachen macht es erforderlich, sämtliche bekannten Therapieformen ins Kalkül zu ziehen.

30 Medikamente optimal einstellen

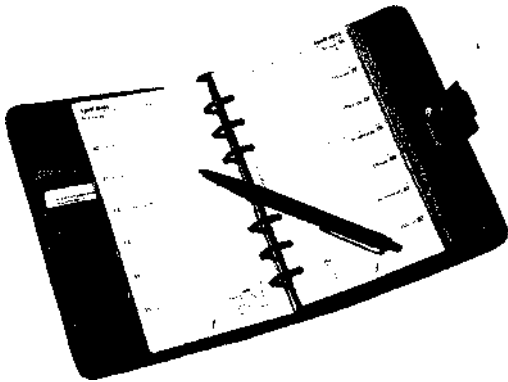
37 Physiotherapie löst Verspannungen

41 Psychotherapie gegen Depressionen

45 Entspannung lindert sofort

46 Ergänzend - die

Komplementärmedizin



Das Schmerztagebuch ist ein sehr wichtiger Begleiter vor und während der Therapie.

50 Hier sitzt der Schmerz - und so wird man ihn los

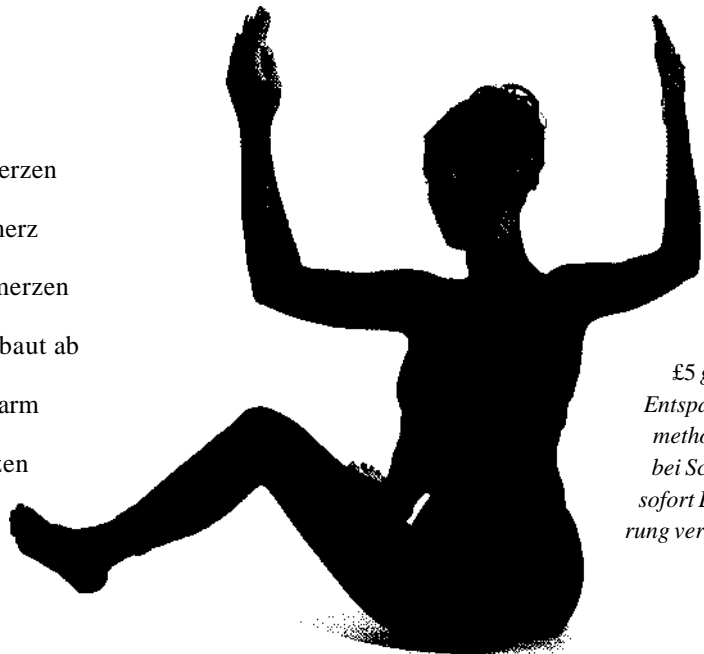
Um Schmerzen gezielt behandeln zu können, müssen Art, Ort und Ursache so präzise wie möglich bestimmt werden.

- 50 Der Rücken leidet
- 53 Kopfschmerz und Migräne
- 57 »Rheuma« und Gelenkschmerzen
- 63 Schreckgespenst Tumorschmerz
- 69 Jäh und heftig - Nervenschmerzen
- 71 Osteoporose - der Knochen baut ab
- 75 Schmerzen in Magen und Darm
- 78 Sehr real - Phantomschmerzen
- 81 Wenn Kinder Schmerzen haben
- 84 Schmerzen im Alter

86 Aktive Selbsttherapie statt passivem Leiden

Zur Unterstützung medizinischer Therapien gibt es verschiedene Formen der Selbsthilfe und entsprechende Organisationen.

- 86 Ein Schmerztagebuch führen
- 89 Zehn Tipps für Schmerzpatienten
- 92 Adressen, die weiterhelfen
- 94 Glossar
- 95 Über dieses Buch
- 96 Register



Es gibt viele Entspannungsmethoden, die bei Schmerzen sofort Erleichterung verschaffen.