

Isabelie Meier

Schmerzen lindern und bewältigen

Wirksame Hilfe bei chronischen Schmerzen

Beobachter
reden über...

Inhalt

Einleitung	8
Gespräche mit Betroffenen und deren Partner/innen	11
«Ein echter Alpinist hält doch Strapazen aus»	12
Ruth und Hans D. über seinen unbarmherzigen Rücken Hintergrund Rückenschmerzen.	22
«Dann begann das berühmte Pochen in der Schläfe»	24
Esther B. über ihre unerbittliche Migräne Hintergrund Kopfschmerzen.	34
«Ich brauche halt Bewegung»	38
Jakob und Rita H. über das peinigende Bein, das es nicht mehr gibt Hintergrund Phantomschmerzen.	49
«Die Krankheit war wie eine Erlösung»	52
Dorothee K. über ihr quälendes Bauchweh und ihre schmerzenden Gelenke Hintergrund Bauchschmerzen.	61
«Die Chancen standen fünfzig zu fünfzig»	64
Fabienne M. und ihr Sohn Reto über seinen früheren Krebs Hintergrund Krebschmerzen.	? 72
«Ich schaue heute besser zu mir»	74
Myriam B. über ihre zermürbende Fibromyalgie •• Hintergrund Rheumaschmerzen.	83
«Die Sehnsucht nach Caroline schmerztimmer wieder»	86
Gisela und Hans S. über den Unfalltod ihrer Tochter Caroline Hintergrund Trauerschmerzen.	98

Sachteil	101
Wie Schmerzen entstehen	102
Akute Schmerzen	104
Impulse ans Gehirn	104
Das Tor zum Schmerz	105
Schmerzarten	106
Schmerzerlebnis	107
Schmerzbewertung	107
Chronische Schmerzen	109
Schmerzgedächtnis	109
Schonhaltung	110
Ängste und Verspannungen	110
Schmerzerfahrungen	111
Falsches Verhalten der Angehörigen	112
Chronischer Stress	113
Medikamentenmissbrauch	113
Wenn Schmerzen chronisch werden - die Phasen	114
Schmerzbewältigung	116
Was Betroffene selber unternehmen können	118
Wie Angehörige sich verhalten sollen	121
Professionelle Hilfe holen	124
Medikamente	124
Physiotherapie	127
Entspannungsverfahren - auf den Körper achten	128
Psychotherapie	131
Operative Eingriffe	132
Akupunktur	135
«Den Spurrillen der chronischen Schmerzen entkommen» ..	136
Interview mit dem Arzt Christof Ammermann	
Schmerztagebuch	146
Die Schmerzen kennen lernen und festhalten	

Anhang	155
Fachbegriffe	156
Adressen	159
Schmerzkliniken, Schmerzsprechstunden, Schmerzzentren.	163
Selbsthilfegruppen	167
Literaturliste	171