

Michael Nicholas
Allan Molloy
Lois Tonkin
Lee Beeston

Den Schmerz in den Griff bekommen

**Die Strategie des aktiven Umgangs
mit chronischen Schmerzen**

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Steffen Eychmüller
und Madeleine Dinkel

Aus dem Englischen von Karin Beifuss

Verlag Hans Huber

646-009.7

Inhalt

Vorwort zur zweiten deutschsprachigen Ausgabe (Dr. Steffen Eychmüller, Madeleine Dinkel)	11
Geleitwort (Michael J. Cousins AM)	13
Danksagungen	17
Einleitung	19
1. Was versteht man unter chronischen Schmerzen? ..	30
Schmerzursachen	32
Die Einstellung zu chronischen Schmerzen ändern	37
2. Häufig gestellte Fragen	44
3. Was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie Schmerzen haben	54
Von der Haut zum Rückenmark	58
Vom Rückenmark zum Hirnstamm	60
Im Gehirn	63
Das autonome Nervensystem	66
Knochen und Wirbelsäule	67
4. Was uns Röntgen-, CT- und MRT-Aufnahmen verraten	74
Negative Bildgebungsbefunde positiv sehen	76
Moderne Bildgebungsverfahren	77
Fazit	79
5. Die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt	80
Wie Sie die Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt optimal nutzen	82
Fragen, die Sie Ihrem Operateur stellen sollten	84

6. Möglichkeiten zur Behandlung	
chronischer Schmerzen	86
Medikamente bei chronischen Schmerzen	88
Häufig verordnete Medikamente	92
Operationen	101
Die wichtigsten Arten von Operationen	102
Injektionen	107
Spinale Medikamentenpumpen	108
Physiotherapie	109
Stimulationsverfahren	110
Psychologische Therapien	112
Psychiatrische Interventionen	116
Alternativ- oder komplementärmedizinische Ansätze . . .	118
Die beste Vorgehensweise	120
7. Pacing oder Wie Sie die Auswirkungen	
chronischer Schmerzen auf Ihre Leistungsfähigkeit	
überwinden können	122
Der Kreislauf von Aktivität, Schmerz und Ruhe	123
Pacing: eine wichtige Technik zur Bewältigung	
chronischer Schmerzen	132
Anleitung zum Pacing	133
Zusätzliche Hinweise zur Anwendung von Pacing	136
Wie weit sollten Sie gehen?	137
8. Ziele setzen	138
Welches sind Ihre Ziele?	140
Langfristige und kurzfristige Ziele	141
Ausgangsniveau und Pacing	143
Durchhalten	145
9. Hindernisse für Veränderungen erkennen	
und überwinden	148
Änderung Ihrer Lebensweise	149
Angst vor Schmerzen und Angst, noch mehr	
Schaden anzurichten	151
Zeit und Motivation	152
Widersprüchliche Ratschläge	156
Sie haben die Wahl!	157

10. Dehnungs- und Fitnessübungen	160
Vor Aufnahme eines Bewegungsprogramms zu klärende Fragen	164
In Gang kommen	169
Dehnübungen	171
Kräftigungsübungen	179
Funktionsübungen	189
Aerobe Übungen	194
Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit	195
Am Ball bleiben und Fortschritte dokumentieren	197
Sport und chronische Schmerzen	197
11. Denkweisen über Schmerzen hinterfragen	202
Hilfreiche und weniger hilfreiche Ansichten über Schmerzen	207
Wenn sich Sorge zu Angst und dann zu Panik auswächst Akzeptieren, dass die Schmerzen womöglich länger anhalten	215
Dysfunktionale Gedanken hinterfragen	220
	228
12. Sich entspannen	230
Wie man sich entspannt	233
Übung macht den Meister	235
Entspannung anwenden	236
13. Aufmerksamkeitstechniken: Ablenkung und Desensibilisierung	238
Die Aufmerksamkeit von den Schmerzen ablenken	240
Sich eine Szene vorstellen, in denen zwar Schmerzen vorkommen, sich dabei aber auf angenehme oder anregende Aspekte der Szene konzentrieren	241
Sich auf die Schmerzen selbst konzentrieren (sich desensibilisieren)	241
14. Besser schlafen	248
Wie sich Schlafmangel auswirkt	249
Was Sie dagegen tun können	250
Gute Schlafgewohnheiten	256

15. Stressbewältigung und Problemlösung	260
Warum wir uns gestresst fühlen	262
Wie man Stress bewältigt	263
Problemlösung	268
Problemlöseschritte	269
16. Das Zusammenleben mit anderen Menschen	274
Wenn Schmerzen zum Problem in einer Beziehung werden	278
Warum kommt es zu diesen Problemen?	282
Grundlagen der assertiven Kommunikation	287
Beziehungen zwischen Ehepartnern/Lebensgefährten und Sexualität	291
Ratschläge für Singles mit Schmerzen	295
Ratschläge für die Ehegatten oder Partner von Menschen mit chronischen Schmerzen	298
Ratschläge für Kinder, deren Eltern unter chronischen Schmerzen leiden	302
Ratschläge für Eltern von Kindern mit chronischen Schmerzen	304
17. Umgang mit Schmerzkrisen und Rückfällen	308
Innehalten und nachdenken	310
Was Sie ausprobieren können	310
Was Sie vermeiden sollten	311
Wenn die Schmerzen nachlassen	312
Ein Rückfall	312
Wenn es vorbei ist	316
18. Schmerzen und Berufstätigkeit	318
Was es im Zusammenhang mit Berufstätigkeit und Schmerzen zu bedenken gilt	321
Ergonomie	325
19. Schmerzmanagement für Senioren	328
Medikamente	329
Bewegungsübungen	330
Zielsetzungen	331
Gedankenmanagement und Entspannung	331

Kommunikation mit anderen	333
Erhaltung des erzielten Erfolgs	333
20. Aufrechterhaltung der erreichten Veränderungen	334
Fehlende häusliche Unterstützung oder Ermutigung	336
Die Neigung, etwas aufzuschieben oder zu vergessen	337
Was Ihre Zeit sonst noch beanspruchen kann	338
Was Sie unbedingt im Kopf behalten sollten	339
Eine letzte Kontrolle	341
Glossar	343
Anhang 1: Wirksamkeitsbelege für Behandlungen vom ADAPT-Typ	349
Anhang 2: Mögliche Aktivitäten	354
Über die Autoren	359
Über die Abbildungen (Madeleine Dinkel)	361