

# Inhalt

Vorwort .....	IX
Enttäuschte Hoffnungen .....	2
Krankheitsmodell: bio-psycho-sozial .....	3
Multimodale Behandlungskonzepte .....	5
Schmerzpatienten: Unsicherheit und Befürchtungen .....	7
Angstbesetzte Situationen .....	8
Schmerzkommunikation .....	10
Schmerzwahrnehmung .....	17
Körpereigene Schmerzhemmung .....	19
Prozess der Sensibilisierung .....	26
Funktionelle Erkrankungen .....	34
Funktionsdiagnostik .....	39
Stellenwert von Funktionsstörungen .....	45
Behandlungsbedürftigkeit von Funktionsstörungen .....	52
Vegetatives Nervensystem .....	56
Der Bauplan des Vegetativums .....	58
Nervensysteme und die dazugehörigen Schmerzen .....	63
Vegetativum – Wanderer zwischen den Welten .....	66
Vegetativum und Schmerzen .....	72
Wie das Vegetativum Realität wird .....	76
Vegetativum und Angst .....	79
Vegetativum und Stress .....	81
Beeinflussbarkeit vegetativer Störungen .....	83
Muskeln .....	90
Muskeln – viel mehr als Kraftpakete .....	91
Muskelschmerzen .....	94
Muskelverspannungen .....	99
Triggerpunkte .....	104
Faszien .....	108
Myofasiales Schmerzsyndrom .....	112

<b>Das Diagnose-Problem</b> .....	118
Verschleiß und Abnutzung: Problem-Diagnosen .....	120
Arthrose: Vorsicht vor Fehlinterpretationen .....	122
Grenzen der Röntgendiagnostik .....	124
Funktionsdiagnostik .....	126
Bildgebende Diagnostik – nicht immer hilfreich .....	128
Diagnosefindung – nicht immer einfach .....	130
<b>Schmerzen</b> .....	138
Schmerzreize: Von der Haut zum Hirn .....	140
Schmerzmatrix .....	141
Akute Schmerzen .....	144
Chronische Schmerzen .....	145
Schmerz und Emotionen .....	151
Schmerzgedächtnis .....	154
Übertragungsschmerzen .....	155
Rückenschmerzen .....	161
Rücken – Hüter der Stabilität und der Peripherie .....	164
„Ischias“: das große Missverständnis .....	167
Mythos Hexenschuss .....	168
Bandscheibenvorfälle .....	171
Vermeidungsverhalten .....	173
Rückenmuskulatur .....	176
Chronische Wirbelsäulenschmerzen .....	179
Gelenkschmerzen .....	182
Kopfschmerzen .....	184
Zahn-, Kiefergelenk- und Gesichtsschmerzen .....	186
<b>Therapie</b> .....	190
Funktionstherapien .....	191
Manualtherapie .....	196
Injektionen, Spritzen, Neuraltherapie .....	198
Akupunktur .....	201
Placebo als Therapie .....	203
Medikamente fürs Leben .....	206
Enhancement .....	208
Psychopharmaka .....	210
Tranquilizer .....	211
Schmerzmittel .....	212
Körperliches Aufbautraining .....	227

Wie Therapie zum Erfolg wird .....	238
Akuter oder chronischer Schmerz? .....	239
Manuelle Diagnostik .....	240
Schmerz-Diagnosen. ....	240
Beschriebene Symptome .....	241
Blockaden .....	242
Chancen und Risiken. ....	242
Ziele einer Therapie. ....	243
Sensibilisierung. ....	244
Wirksame Hilfen .....	245
Eigeninitiative. ....	246
Wege zur Gesundheit. ....	248
<b>Glossar</b> .....	256
<b>Literatur</b> .....	259