

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. med. Johannes-Peter Haas	9
Geleitwort von PD Dr. med. Friedrich Ebinger.....	11
Einleitung	13
1. Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen	17
2. Was ist Schmerz?	21
2.1 Bio-psycho-soziales Modell chronischer Schmerzen	24
2.2 Schmerzarten.....	29
2.2.1 Unterteilung nach Ursache.....	29
2.2.2 Unterteilung nach Qualität.....	31
2.2.3 Unterteilung nach Dauer	31
2.3 Herausforderung: chronischer Schmerz.....	35
3. Lokalisation und Diagnosen	37
3.1 Lokalisation.....	37
3.1.1 Muskuloskelettaler Schmerz	37
3.1.2 Kopfschmerz	38
3.1.3 Bauchschmerz.....	47
3.1.4 Generalisierter Schmerz.....	50
3.2 Diagnosen	51
3.2.1 Schmerz als Hauptsymptom.....	51
3.2.2 Schmerz als ein Symptom von mehreren	58
3.2.3 Schmerz als Begleitsymptom einer psychischen Erkrankung.....	59
3.2.4 Schmerz als Begleitsymptom eines Erschöpfungssyndroms.....	62
3.2.5 Schmerz bei Verdacht auf selbst- oder fremdzugefügte körperliche Schädigung	64
3.3 Noch ein kurzes Wort zur ICD-11.....	66

4. Therapieoptionen	69
4.1 Medikamentöse Therapie.....	71
4.2 Ambulante versus stationäre Schmerztherapie – oder doch gemeinsam?..	71
4.2.1 Ambulante Schmerztherapie.....	72
4.2.2 Assessment	74
4.2.3 Stationäre interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie.....	75
4.3 Behandlung von CRPS	78
5. Tipps und Strategien für den Behandler	81
5.1 Kommunikationscheck.....	83
5.1.1 Bekräftigung und Entmutigung	83
5.1.2 Negative Bilder.....	86
5.1.3 Wischiwaschi-Worte.....	87
5.1.4 Verneinungen.....	87
5.1.5 Wertende Worte	88
5.1.6 Schmerz in die Vergangenheit setzen	89
5.2 Die Einstellung macht den Unterschied	89
5.2.1 Den Kopf frei machen für Neues	89
5.2.2 Glaubenssysteme hinterfragen.....	90
5.2.3 Was ich nähre, wächst	91
5.3 Schmerzanamnese – umfassend und kindgerecht.....	92
5.3.1 Schmerzlokalisierung.....	94
5.3.2 Vorerfahrungen und hilfreiche Bewältigungsstrategien.....	95
5.3.3 Einflussfaktoren	96
5.4 Edukation: den Grundstein legen für Krankheitsverständnis und -bewältigung.....	97
5.4.1 Physiologische Prozesse akuter Schmerzen	100
5.4.2 Garmischer Schmerzverarbeitungsmodell	102
5.4.3 Ein Wort zur Schmerzfreiheit	116
5.4.4 Alternative Erklärungsmodelle.....	117
5.4.5 Ergänzungen der Edukation für Eltern	122
5.4.6 Checkliste Edukation	123

6. Handouts für Patienten	127
6.1 Bio-psycho-soziales Modell	129
6.2 Edukation	131
6.3 Hilfreiche Strategien	134
6.3.1 Aufmerksamkeit (Ablenkung)	134
6.3.2 Hilfreiche Gedanken	146
6.3.3 Gute Gefühle	149
6.3.4 Verhalten & Übungen	152
6.3.5 Körperliche Reaktionen (Entspannung)	158
6.3.6 Schatzkammer	162
6.3.7 Auf einen Blick	167
7. Fallbeispiele	169
7.1 Emma	169
7.1.1 Anamnese	169
7.1.2 Befunde und vertiefende Beobachtungen	171
7.1.3 Therapeutische Schwerpunkte	173
7.2 Michael	178
7.2.1 Anamnese	178
7.2.2 Befunde und vertiefende Beobachtungen	180
7.2.3 Therapeutische Schwerpunkte	182
8. Realitätscheck	187
Ausblick	189
Berührende Worte	191
Weiterführende Empfehlungen	193
Dank	199
Glossar	201
Literaturverzeichnis	206
Über die Autorin	208