

Stichwortverzeichnis

A

Akzeptanz 69
Akzeptanz- und
 Commitmenttherapie
 101
Allodynie 13
Analgetikum s. Schmerz-
 medikament 132
Angst-Vermeidungs-Verhalten
 40
Antidepressivum 136, 139
Antikonvulsiva 138
Antirheumatika
 nichtsteroidale 132, 139
Arbeitsplatz 125
Arthrose 30
Aufmerksamkeitslenkung 78
Aura 135

autogenes Training 74

B

Bahn
 schmerzhemmende 9
Bahnung 12
Bandscheibenvorfall 37
Belastungsgrenze 79
Belastungsstörung
 posttraumatische 51
Berufstätigkeit 124
Bewegung
 angepasste 84
Bewegungstherapie
 meditative 43
Biofeedback 76
biopsychosoziales Modell 14

D

Depression 32, 46
Dysfunktion
 kraniomandibuläre 45, 76

E

Entspannungsverfahren 65,
 73
Enttäuschung 113
Erschöpfungssyndrom 49

F

Familie 24
Familiengespräch 123
Feierabendübung 109
Fibromyalgiesyndrom 41,
 114
Folgen
 psychosoziale 22
Freudetagebuch 108
funktionelle Schmerzstörung
 35
Funktionstraining 43, 87

G

Gate-control-Theorie 10
Gedankenstoppübung 100
Gefühle
 negative 14
 Schmerz 112
Gesichtsschmerz 45
Grundbedürfnis 114

H

Hyperalgesie 13, 41

I

Imaginationsübung 78
Inaktivität
 körperliche 31

K

Katastrophisieren 17
Kieferschmerz 45
Kindheit 115
Komplexes Regionales
 Schmerzsyndrom 34
Konfrontationsbehandlung
 40
Kopfschmerzen 32, 133, 134
Körperressourcenübung 110
Kränkung 113

L

Lebensqualität
 Verlust 31
Leistungsvermögen 126

M

meditative Bewegungs-
 therapie 43
Metamizol 139
Migräne 135
Mobbing 15, 37
Motivation 87
Muskelentspannung 46

Muskelrelaxation, progressive,
nach Jacobson 74

N

Neuroplastizität 12

Nichtopioid-Analgetika 132

O

Opioid-Analgetika 132, 140

P

Paargespräch 123

Pacing 93

Partnerschaft 120

Pausen am Arbeitsplatz 126

Pausenmanagement 94

Phantomschmerz 34

posttraumatische Belastungs-
störung 51

progressive Muskelrelaxation
nach Jacobson 74

psychische Erkrankung 46

R

Reiz-Reaktions-Konzept 7

Rente 130

Ressourcen

aktivieren 103

äußere 103

innere 103

Wohnungsgrundriss 110

Ressourcen-ABC 109

Risikofaktoren für
Schmerzchronifizierung
17

Rückenschmerz 37

chronischer 139

spezifischer 37

unspezifischer 38

unspezifischer chronischer
39

Rückzug

sozialer 25, 31

S

Schlafhygiene 102

Schlafstörung 22

Behandlung 101

Schmerz

akuter 7

als Begleitsymptom 31

Chronifizierung 6

Chronifizierung, Risiko-
faktoren 17

chronischer 8

Definition 6

Gefühl 112

neuropathischer 31

nozizeptiver 31

Partnerschaft 120

Schmerzbewältigungsstrategie
64, 69

Schmerzerkrankung 29

Schmerzgedächtnis 13

Schmerzkrankheit 6

Schmerzmedikament 131,
132

- bei chronischem Rückenschmerz 139
 - pflanzliches 140
 - Schmerzrezeptor 9
 - Schmerzstörung
 - funktionelle 35
 - funktionelle, Hauptgruppe 35
 - somatoforme 46, 114
 - Schmerztagebuch 61
 - Schmerztherapie
 - multimodale 56
 - Schmerzverarbeitung
 - neuronale 9
 - Selbstanweisung 100
 - Selbstfürsorge 114
 - Selbsthilfegruppen 146
 - Selbstwertgefühl 25
 - sozialer Rückzug 25, 31
 - Spannungskopfschmerz 35
 - Spiegeltherapie 34
 - Stimuluskontrolle 102
 - Stressbewältigung 74
 - alternative Strategien 37
 - Stressgrenze 93
- T
- Teufelskreis 19, 35
 - Therapieziel 59
 - Trainingsplan 91
 - Trauma 51
 - Traumafolgestörung 46
 - Trigeminusneuralgie 31
- V
- Verlust von Lebensqualität 69
- W
- Weidenrinde 140
 - Wiedereingliederung
 - stufenweise 128
 - Wohnungsgrundriss 110

Arbeit darf nicht krank machen

Sandra Quantz

Impulse einer Hausärztin



RATGEBER

 Springer

Jetzt im Springer-Shop bestellen:
springer.com/978-3-662-62160-8

