

# Inhalt



- 10 **Schmerz – eine Begriffsdefinition**
- 11 Gehirn und Rückenmark als „Schaltstellen“  
*Körpereigene Stoffe lindern den Schmerz*
- 13 Unsere Erfahrung mit Schmerz
- 13 Das individuelle Schmerzempfinden
- 13 Verschiedene Ausprägungen von Schmerzen  
*Akute Schmerzen*  
*Chronische und wiederkehrende Schmerzen*
- 15 Das Schmerzgedächtnis
- 16 Wie kann man Schmerzen messen?
- 16 Das Schmerztagebuch



- 18 **Bloß Bagatellschmerz?**
- 19 Zahnschmerzen  
*Was kann ich tun?*  
*Hilfe bei akuten Schmerzen*  
*Die Behandlung mit Medikamenten*
- 21 Bauchschmerzen  
*Was kann ich tun?*  
*Behandlung mit Medikamenten*
- 23 Rückenschmerzen  
*Was kann ich tun?*  
*Hilfe bei akuten Schmerzen*  
*Behandlung mit Medikamenten*
- 27 Menstruationsschmerzen  
*Der Zyklus*  
*Das Prämenstruelle Syndrom (PMS)*  
*Schmerzhafte Regelblutung*  
*Was kann ich tun?*  
*Behandlung mit Medikamenten*



## 32 **Kopfschmerzen**

33 Primäre Kopfschmerzen

33 Sekundäre Kopfschmerzen

34 Gelegentliche und chronische Schmerzen

35 Kopfschmerzen richtig behandeln

36 Migräne

*Die Symptome*

*Ursache und Auslöser*

*Was kann ich tun?*

*Selbst Maßnahmen setzen*

*Behandlung mit Medikamenten*

43 Spannungskopfschmerz

*Ursachen*

*Was kann ich tun?*

*Behandlung mit Medikamenten*

*Therapie des chronischen Spannungskopfschmerzes*

46 Cluster-Kopfschmerz

*Was kann ich selbst tun?*

*Hilfe bei akuten Schmerzen*

*Medikamente zur Vorbeugung*

48 Chronischer Kopfschmerz durch  
Schmerzmittelübergebrauch

*Merkmale und Ursache*

*Was kann ich tun?*

49 Kopfschmerz beim Kind

*Die Beschwerden*

*Behandlung der Migräne*

*Behandlung von Spannungskopfschmerzen*



## 54 **Rheuma**

55 Rheumatoide Arthritis

*Was kann ich tun?*

*Behandlung mit Medikamenten*



## 60 **Neuropathischer Schmerz**

*Merkmale neuropathischer Schmerzen*

*Die Ursache neuropathischer Schmerzen*

*Was kann ich tun?*

*Behandlung mit Medikamenten*

## 64 **Schmerzen überall – Fibromyalgie**

*Ursache von Fibromyalgie*

*Die Merkmale von Fibromyalgie*

*Was kann ich tun?*

*Behandlung mit Medikamenten*



## 74 **Perioperativer Schmerz**

### 75 Schmerzbehandlung während der Operation

### 75 Gespräch vor der Operation

### 77 Die Anästhesieverfahren

### 77 Schmerzbehandlung nach der Operation

*Akutschmerztherapie verhindert Chronifizierung der Schmerzen*

### 79 Grundprinzipien der perioperativen Schmerzbehandlung

*Aufklärung*

*Schmerzmessung und -dokumentation*

### 80 Vor der Schmerztherapie: Die Diagnose

### 82 Behandlungsverfahren

*Allgemeine Maßnahmen*

*Behandlung mit Medikamenten*

*Patientenkontrollierte Analgesie*

*Regionalanalgesie*

*Rückenmarksnahe Regionalanästhesie – kontinuierliche Epiduralanalgesie*



## 90 **Schmerz und Depression**

*Die Merkmale*

*Was kann ich tun?*

*Behandlung mit Medikamenten*



### 98 Häufig verordnete Präparate

### 100 Abbildungsnachweis