

Stichwortverzeichnis

A

ACR-Klassifikationskriterien 33
 Adipositas 112
 Akupressur 93
 Akupunktur 92
 Anamnese 33
 Angstsymptomatik 23
 Antidepressiva 107, 108
 – Aponal 108
 – Cymbalta 108
 – Dosierung 109
 – Fluctin 108
 – Nortrilen 108
 – Saroten 108
 – Stangyl 108
 Antikonvulsiva 107, 108
 – Lyrica 108
 – Neurontin 108
 Antikörper 37
 Antirheumatika (NSAR) 105, 106
 – Aspirin 106
 – COX-2-Hemmer 106
 – Diclofenac 106
 – Ibuprofen 106
 – Proxen 106
 – Voltaren 106
 Arbeitsplatz 71
 – Optimierung 134
 – Stehpult 82
 Arthrose 12
 Arzt-Patient-Beziehung 70
 Arztwahl 136
 Atemübungen 93
 Augen, trockene 101
 Autogenes Training 75

B

Bandscheibenvorfall 41
 Bauchschmerzen 100
 Behandlung 46, 70
 Berufsunfähigkeit 135
 Beruhigungsmittel 100
 Beschwerdebild 21, 23
 – Angst 23
 – Depression 23
 – Empfindsamkeit 23
 – Empfindungsstörungen 22
 – Erschöpfung 21
 – Frieren 21
 – Gefühlsstörung 21

– Hypersensitivität 22
 – Kopfschmerzen 22
 – Kreislaufprobleme 21
 – Kribbeln 21
 – Leistungsschwäche 21
 – Menstruationsbeschwerden 22
 – Müdigkeit 21
 – Restless-Legs-Syndrom 22
 – Schmerzen 20
 – Schwellungsgefühl 21
 – Schwitzen 21
 – Steifigkeit 21
 – Verdauungsbeschwerden 22
 – Wetterempfindlichkeit 21
 Betäubungsmittel 104, 105
 – Cannabis 104
 – Morphine 104
 – Opioide 104
 Bewegung 68, 79, 85
 – Ratschläge 80
 – Tai-Chi 79
 Beziehungen, soziale 52
 Bildbefunde 40
 Blähungen 101
 Blutsenkungsgeschwindigkeit 37
 Body Scan 76
 Bruxismus 46

C

Cannabis 104
 Chronisches Müdigkeits-Syndrom 38
 COX-2-Hemmer 106
 – Celebrex 106
 CRP-Entzündungswert 38

D

Depression 23, 38
 Deutsche Rheuma-Liga 135
 Diagnose-Code (ICD) 27
 Diagnostik 32
 Diäten 116
 Disposition 44
 Druckpunkte 33, 36
 Durchfall 101

E

Einschlafhilfen 98

Elektrotherapie 91
 Empfindungsstörungen 22
 Entspannung 69, 75
 – Autogenes Training 75
 – Body Scan 76
 – Progressive Muskelentspannung 76
 Ernährung 111
 – Convenience Food 118
 – Diätformen 116
 – Frutarier 116
 – ketogene Diät 116
 – Kochrezepte 118
 – Mittelmeerkost 111
 – Nahrungsergänzungstoffe 114
 – Rheumadiät 111
 – Steinzeit-Diät 116
 – Veganer 116
 Erwerbsunfähigkeit 135

F

Fatigue-Symptomatik 21
 Fehlhaltungen 81
 Fibromyalgie
 – Anamnese 33
 – Auslöser 42, 44
 – Ausschlussdiagnosen 38
 – Begriffsbedeutung 12
 – Behandlung 46, 70
 – Beschwerdebild 20
 – Beschwerdekomples 10
 – Bevölkerung 28
 – Definition 10
 – Diagnoseschwierigkeiten 18
 – Druckpunkte 33
 – Häufung, familiäre 43
 – Jugendliche 29
 – Kennzeichen 11
 – Krankheitsgeschichte 27
 – Krankheitsverlauf 21, 28
 – primäre und sekundäre 41
 – Reizzustände 33
 – Schmerzen 20
 – Schmerzpunkte 22
 – Statistik 29
 – Tender Points 33
 – Therapie 72
 – Trigger Points 35
 – Ursache 43

- Verwechslungen 38
- Frauenanteil 60
- Frieren 21
- Funktionstraining 130, 133

G

- Gate-Control-Theorie 52
- Gefühlsstörung 21
- Gelenke 16
 - Kniegelenk 17
- Gesang 94
- Gesundheitsentstehung 65
- Gesundheitserhaltung 65
- Gicht 13
- Gleichgewicht
 - Störung 84
 - Training 85

H

- Hausarbeit 71
- Haut
 - Druckschmerzhaftigkeit 102
 - trockene 101
- Heilbäder 87
- Herzangst 21
- Hilfe, emotionale 94
- Hormontheorie 43
- Hypersensitivität 22
- Hypothyreose 38

K

- Kältetherapie 89
 - Kältekammer 90
- Klassifikationskriterien 33
- Klinik
 - psychosomatische 129
 - somatische 129
- Kollagenosen 38
- Koordination 84
- Kopfschmerzen 22
- Körperwahrnehmung 79
- Kortison 106
- Krankengymnastik 79
- Krankheitsverlauf 28
- Kreislaufprobleme 21
- Kribbeln 21
- Kur. *Siehe auch* Rehabilitation

L

- Laborbefund 32, 37
- Leistungsanspruch 95
- Leitlinie Fibromyalgie-Syndrom 27, 138

- Lichttherapie 92
- Literatur 141

M

- Magenbeschwerden 100
- Medikamente 103, 105
 - Antidepressiva 107
 - Antikonvulsiva 107
 - Antirheumatika 105
 - Betäubungsmittel 104
 - Kortison 106
 - Muskelrelaxanzien 107
 - pflanzliche 109
 - Schmerzmittel 103
 - Serotonin-Rezeptor-Antagonisten 109
- Menstruationsbeschwerden 22
- Morbus Bechterew 12
- Müdigkeitssyndrom, chronisches 39
- Mund, trockener 101
- Muskelrelaxanzien 107
 - Dolovisano 107
 - Lioresal 107
 - Valium 107
- Muskelverspannung
 - Folgen 16
- Myoarthropathie 46
- Myogelosen 35

O

- Off-Label-Therapie 110
- Operationen 91
- Osteoporose 38

P

- Pannikulose 36, 102
- Patientenschulungsprogramm 131
- Periarthropathie 13
- Polyarthrit 38
 - chronische 12, 37
- Polymyalgia rheumatica 12
- Präventionskurse 130
- Progressive Muskelentspannung 76
- Psychotherapie 95
 - Notfallsprechstunde 94

R

- Reflexzonenmassage 93
- Rehabilitation 127
 - ambulante 129

- Krankenkasse 128
- Rentenversicherung 127
 - stationäre 128
 - Widerspruch 130
- Rehasport 130
- Reizdarm 100
- Reizmagen 100
- Resilienz 67
 - Stärkung 67
- Restless-Legs-Syndrom 22
- Rheuma 11
- Rheumadiät 111
- Rheuma-Erkrankungen 11
 - Einteilung 12
- Rheumafachklinik 127
- Rheumafaktor 37
- Röntgendiagnostik 40
- Rückenmassage 91
- Rückenschule 82
- Rückenstärkung 82
 - Übungen 82

S

- Schlaf
 - Non-REM-Phasen 55
 - REM-Phasen 55
 - Schlafbedürfnis 55
 - Schlafphasen 56
 - Schlaf-wach-Rhythmus 57
 - Serotonin 57
 - Störungen 54
 - Tiefschlaf 55
 - Tiefschlafstörung 57
- Schlafmittel 100
- Schlafstörungen 54, 98
- Schlafstörungstheorie 43
- Schmerz 10, 20, 50
 - Abwehr 54
 - Blockade 51
 - Dosierung 51
 - Faktoren 46
 - Gate-Control-Theorie 52
 - Kontrolle 51
 - Messung 37, 58
 - Phantomschmerz 51
 - Schmerztor 51
 - Verarbeitung 53
 - Verminderung 52
 - Wahrnehmung 51
 - Schmerzempfinden 59
- Schmerzzerkrankung
 - chronische 11
- Schmerzmittel 103, 105

- Antirheumatika (NSAR) 105
- Nebenwirkungen 104
- Novaminsulfon 103
- Paracetamol 103
- Tilidin N 103
- Tramadol 103
- Schmerzpunkte 22
- Schmerzstörung, somatoforme 38
- Schmerztheorie 43
- Schmerzzentrum 58
- Schwerbehinderung 135
- Schwitzen 21
- Sehnen 16
 - Reizzustände 33
- Selbsthilfe 64, 68
 - Bewegung 68
 - Entspannung 69
- Selbsthilfegruppen 136
- Selbstvertrauen 66
- Serotonin 57
- Serotonin-Rezeptor-Antagonisten 109
- Sitzen, dynamisches 82
- Spondylose 12
- Sport 68, 84, 85
 - Wassergymnastik 86
- Stehpult 82
- Steifigkeit 21
- Stress 46, 72

- Distress (negativer Stress) 72
- Eustress (positiver Stress) 72
- Reaktionen 48
- Reduzierung 74
- Ursachen 48
- Stresstheorie 43
- Syndrom
 - Definition 11

T

- Tai-Chi 79
- Techniken 96
- Tender Points 33
- Tendomyopathie, generalisierte 27
- Tennisellbogen 13
- TENS 91
- Teufelskreis 46
- Therapie 65, 72
 - Akupressur 93
 - Akupunktur 92
 - Atemübungen 93
 - Elektrotherapie 91
 - ganzheitliche 64
 - Gesang 94
 - Heilbäder 87
 - Lichttherapie 92
 - Massagen 91
 - Reflexzonenmassage 93
 - TENS-Gerät 91
 - Wassergymnastik 86

- Thermalbad 87
- Trigger Points 35

U

- Überforderung 95
- Übergewicht 112
 - Gewichtsabnahme 113
- Überlastung 59
- Untersuchungsmethoden 32

V

- Vegetarische Ernährung 116
- Verdauungsbeschwerden 22
- Verstopfung 101
- Viruserkrankungen
 - Muskelschmerzen 38
- Vulnerabilität 44

W

- Wärmetherapie 87
 - Anwendungsformen 89
- Wassergymnastik 86
- Wechseljahre 60
- Weichteilrheuma 13
- Wetterempfindlichkeit 21
- Widerstandsfähigkeit 67
- Wirbelsäule 17

Z

- Zähneknirschen 21, 47
- Zentralnervensystem 11