

## 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
  - Flupirtin 103
  - 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
    - Disstress (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