

Einführung

Chronische Schmerzen können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken. Untere Rückenschmerzen gelten in Deutschland sogar als Volkskrankheit. Etwa 80 Prozent der Erwachsenen haben oder hatten darunter zu leiden.

Vielleicht sind Sie einer der vier von fünf Betroffenen, bei dem der Therapeut nach anfänglich erfolgversprechender Behandlung keinen Rat mehr weiß? Denn die körperliche Ursache der Schmerzen scheint behoben, die verletzte Stelle gilt als verheilt. Und dennoch haben Sie weiterhin starke Beschwerden. Ihr Therapeut nennt dies »unspezifische Schmerzen«.

Dieser Ratgeber kann Ihnen helfen, Ihren Schmerz zu kontrollieren. Er liefert Ihnen einfach zu erlernende Techniken, die Sie jederzeit und immer anwenden können. Richtig genutzt, werden Sie für fast jede Schmerzsituation eine Idee haben, damit umzugehen. In vielen Fällen beobachten wir, dass chronische Schmerzen gar nicht mehr auftreten. Doch wie ist das möglich? Beginnen wir zunächst damit, den Schmerz zu verstehen.