

Inhaltsverzeichnis

1	Nozizeption und Schmerz – physiologische Grundlagen	13		
	<i>Annekathrin Robl</i>			
1.1	Definition Schmerz	13	1.4.1	1. Schritt: Allgemeine Anamnese
			1.4.2	2. Schritt: Spezielle Schmerzanamnese
1.1.1	Komponenten der Schmerzempfindung	13	1.4.3	3. Schritt: psychosoziale Anamnese
1.1.2	Akuter Schmerz	14	1.4.4	4. Schritt: Körperliche Untersuchung
1.1.3	Chronischer Schmerz	14	1.4.5	5. Schritt: Laborchemische und apparative Diagnostik
1.2	Nozizeption und Schmerzverarbeitung	14	1.4.6	6. Schritt: Bisherige Therapieversuche und Therapieplanung
1.2.1	Physiologie der Reizaufnahme, Weiterleitung und zentralen Verarbeitung	14	1.5	Störungen im nozizeptiven System
1.2.2	Absteigendes antinozizeptives System und segmentale Hemmung	18	1.6	Aspekte der Schmerzchronifizierung
1.3	Schmerzeinteilung	20	1.6.1	Das 3-Phasen-Modell zur Entstehung chronischer Schmerzen
1.3.1	Überblick	20	1.6.2	Konsequenzen für die praktische Schmerzmedizin
1.4	Schmerzanamnese	23		
2	Psyche	26		
	<i>Annekathrin Robl</i>			
2.1	Definition Psyche	26	2.4	Bindungskonzepte zur Schmerzchronifizierung
2.1.1	Psyche in der Antike	27	2.4.1	Bindungstheorie von J. Bowlby (1969)
2.1.2	Anatomisches Korrelat der Psyche: das limbische System	27	2.4.2	Prinzip der Lernvorgänge
2.1.3	Psyche und Schmerz – voneinander trennbar?	27	2.4.3	Triade aus Angst, Depression und Schmerz
2.2	Psychologische Grundlagen von Schmerz	27	2.5	Placeboeffekte in der Schmerzmedizin
2.2.1	Gate-Control-Theorie (GCT)	28	2.5.1	Entstehung des analgetischen Placeboeffekts
2.2.2	Schmerzverhalten	29	2.5.2	Neurobiologie der Placeboanalgesie
2.2.3	Kognition	29	2.5.3	Evidenzbasierte Wirksamkeit des analgetischen Placeboeffekts
2.2.4	Einfluss der Psyche auf Schmerzerlebnis und Schmerzverarbeitung	29	2.5.4	Empfehlungen der AWMF und Nutzbarkeit im klinischen Alltag
2.3	Schmerzgedächtnis	30	2.6	Psychoedukation
2.3.1	Explizites deklaratives Gedächtnis	30		
2.3.2	Implizites Gedächtnis	30		
3	Keyword Pain Scale (KPS)	35		
	<i>Stefan Scharnagel</i>			
3.1	Voraussetzungen und Rechtsanspruch auf eine gute Schmerztherapie	35	3.3	Keyword Pain Scale (KPS) – eine neue Methode zur Schmerzmessung
3.2	Die Problematik mit den etablierten Schmerzskalen	36	3.4	Therapeutische Konsequenz
3.2.1	Schmerzschubladen	38	3.5	KPS vs. NRS

3.6	Nachteile der NRS	40	3.9	Grenzen der KPS	41
3.7	Vorteile der KPS	41	3.10	Fazit	41
3.8	Allgemeine Feststellungen	41			
4	Gesprächsstrategien				43
	<i>Stephan Kutscher</i>				
4.1	Was ist Kommunikation und Gesprächsführung?	43	4.3.7	Klassische No-Gos	51
			4.3.8	Von oben sehen wir mehr: Metakommunikation...	51
4.2	Bedeutung der Kommunikation bei der Behandlung von Schmerzpatienten	44	4.4	Kommunikationswerkzeuge	51
4.3	Kommunikation verstehen	44	4.4.1	Rückformulieren	51
4.3.1	100% Verstehen gibt es nicht!	44	4.4.2	Aktives Zuhören	52
4.3.2	Die Beziehung muss stimmen	45	4.4.3	Wer fragt, der führt	52
4.3.3	Stress schädigt produktive Gespräche	47	4.4.4	Du- und Ich-Botschaften	53
4.3.4	Unsere Wahrnehmung spielt uns Streiche	48	4.4.5	Feedback geben und nehmen	53
4.3.5	Nonverbal wird viel übertragen	49	4.4.6	Weitere Hilfe einbinden	55
4.3.6	Auf welcher Ebene kommunizieren wir?	50	4.4.7	Schweigen kann Sprechen ermöglichen	56
			4.4.8	Verstehen mit allen Sinnen	56
5	Schmerzreduzierende Lagerungen				58
	<i>Ulrike Grieshammer, Oliver Merker</i>				
5.1	Einleitung	58	5.4.1	Allgemeine Überlegungen zur schmerzreduzierenden Lagerung	59
5.2	Schmerz und Wundheilung	59	5.4.2	Wichtige Aspekte einer schmerzreduzierenden Lagerung	60
5.3	Lagerung	59	5.4.3	Beispiele schmerzreduzierender Lagerungen	61
5.4	Schmerzreduzierende Lagerung als therapieergänzende Maßnahme	59	5.5	Fazit	62
6	Aromapflege im Schmerzmanagement				63
	<i>Cornelia Mögel</i>				
6.1	Einführung	63	6.6	Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur	66
6.2	100% naturreine ätherische Öle	64	6.6.1	Aromatherapie	66
6.3	Qualität ist entscheidend	64	6.6.2	Aromapflege	66
6.4	Wirkweisen ätherischer Öle	65	6.6.3	Aromakultur	66
6.4.1	Olfaktorische Anwendung – der Weg über die Nase	65	6.7	Wissenswertes für fachkompetente Anwendungen	67
6.4.2	Topische Anwendung – der Weg über die Haut	65	6.7.1	Verträglichkeitstest	67
6.4.3	Innere Anwendung – der Weg über den Verdauungstrakt	65	6.7.2	Haltbarkeit	67
			6.7.3	Dosierung	67
6.5	Fette Pflanzenöle	66	6.8	Schmerzmanagement in der Pflege	67
6.5.1	Johanniskrautöl	66	6.8.1	Schmerzlindernde Wirkung ätherischer Öle	67
			6.8.2	Aromapflege bei akuten und chronischen Schmerzen	68
			6.8.3	Studien zu ätherischen Ölen bei Schmerzen	69

6.9	Fallbeispiele	69	6.10.1	Persönliches Dufttüchlein	75
6.10	Duftkompressen oder Raumbeduftung für Schmerzpatienten	75	6.10.2	Raumspray	76
			6.10.3	Elektrisch betriebene Geräte	76
7	Positiver Einfluss von Licht und Farben auf das Schmerzempfinden	77			
	<i>Stefan Scharnagel</i>				
7.1	Mensch und Farbe	77	7.4.3	Komplementäre Auswahl (oppositärer Ansatz)	81
7.2	Wissenschaft der Farben	78	7.5	Farbanwendungen mit positiver Wirkung auf das Schmerzempfinden	82
7.3	Farben und ihre direkten und indirekten Einflüsse auf das Schmerzerleben	78	7.5.1	Raumhelligkeit	82
7.4	Welche Farbe für welchen Patienten?	81	7.5.2	Farbliche Gestaltung der Patientenumgebung	82
7.4.1	Intuitive Auswahl (präventiver Ansatz)	81	7.6	Fazit	85
7.4.2	Auswahl über die zu erzielende Wirkung (therapeutischer Ansatz)	81			
8	Thermotherapie	86			
	<i>Cornelia Mögel</i>				
8.1	Wärmeanwendung	86	8.3	Heiße Anwendung	89
8.1.1	Definition von Wärme	87	8.3.1	Feucht-heiße Komresse und milde Dampfkompresse	89
8.1.2	Physiologische Wirkung von Wärme	87	8.3.2	Heiße Rolle	90
8.1.3	Indikationen für Wärmeanwendung in der Schmerzbehandlung	87	8.4	Temperierte Anwendung	91
8.1.4	Kontraindikationen für Wärmeanwendungen	87	8.4.1	Temperierte Ölkompresse mit Johanniskraut-mazerat	91
8.1.5	Anwendungsmöglichkeiten	88	8.5	Feucht-kalte Anwendungen	92
8.1.6	Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise	88	8.5.1	Quarkkompresse	92
8.1.7	Therapeutische Hyperthermie	88	8.5.2	Kohlwickel	93
8.2	Kälteanwendung	88	8.6	Schonende Anwendung für Kinder und Senioren	94
8.2.1	Definition von Kälte	88	8.6.1	Warmes Kirschkernkissen	94
8.2.2	Physiologische Wirkung von Kälte	88	8.6.2	Kaltes Kirschkernkissen	94
8.2.3	Indikationen für Kälteanwendungen	88			
8.2.4	Kontraindikationen	88			
8.2.5	Anwendungsmöglichkeiten	89			
8.2.6	Praktische Anwendungen in der Krankenpflege ...	89			
9	Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)	95			
	<i>Steffi GlöB</i>				
9.1	Frequenz, Frequenzbereiche, Han-Stimulation und Stromstärke	96	9.3.2	Vorteile	97
9.2	Die Kaada-Stimulation	97	9.3.3	Nachteile	97
9.3	Indikationen, Vorteile, Nachteile und Nebenwirkungen	97	9.3.4	Nebenwirkungen	97
9.3.1	Indikationen	97	9.4	Kontraindikationen	97
			9.4.1	Lokal	97

9.5	Stromformen	98	9.8	Allgemeine Ratschläge, Medizinproduktegesetz (MPG)	100
9.6	Elektroden, Größen, Polung und Abstand	98	9.9	Anwendung der TENS-Geräte durch das Pflegepersonal	101
9.6.1	Elektroden	98	9.10	Verordnung oder frei käuflich?	101
9.6.2	Anlegen der Elektroden, Abstand	98			
9.7	TENS und die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	100			
9.7.1	Dünndarm 3	100			
9.7.2	Dickdarm 4	100			
10	Schmerzreduktion durch Musik	102			
	<i>Anita Haberl</i>				
10.1	Einleitung	102	10.5.1	Aktives Erleben von Musik	108
10.2	Heilende Wirkung der Musik – von der Antike bis heute	103	10.5.2	Passive (= rezeptive) Musikintervention	108
10.3	Musik und Therapie,-	103	10.5.3	Kontraindikationen für das Anbieten von Musik ...	109
10.4	Wirkung von Musik	105	10.6	Technische Ausstattung	110
10.5	Auswahlkriterien und Anwendung von Musik zur Schmerzreduktion	108	10.7	Rechtliches	111
11	Tuina und Akupressur	112			
	<i>Christoph Erdmann</i>				
11.1	Einführung	112	11.4	Technische Anwendung in der Akupressur	116
11.2	Meridiansystem	113	11.4.1	Grundtechniken	116
11.2.1	12 Hauptmeridiane	113	11.5	Tuina – Module und praktische Anwendungen ..	116
11.2.2	Akupunktur- bzw. Akupressurpunkt und seine Lokalisation	114	11.5.1	Nackenschmerzen	116
11.3	Schmerz in der traditionellen chinesischen Medizin	114	11.5.2	Lumbalschmerzen	116
11.3.1	Ba Gang	115	11.6	Praktische Anwendungen in der Akupressur ...	117
11.3.2	Behandlungsprinzipien in Anlehnung an den Diagnosekriterien nach Ba Gang	115	11.6.1	Die Zwölf-Himmel-Sternpunkte	117
11.3.3	De-Qi-Gefühl und Akupressur/Tuina	115	11.6.2	Die 6 Kommandopunkte	118
			11.6.3	Zwölf-Himmel-Sternpunkte in Kombination mit anderen Punkten	120
12	Innere Haltung im Umgang mit Schmerzpatienten	121			
	<i>Stephan Kutscher</i>				
12.1	Was ist eine innere Haltung?	122	12.3	Wie entsteht eine innere Haltung?	123
12.2	Welche innere Haltung ist förderlich im Umgang mit Schmerzpatienten?	122	12.4	Wie kann ich an meiner Haltung arbeiten?	123

13	Kinesio-Taping	124		
	<i>Bernd Linsmeier</i>			
13.1	Grundlagen der Kinesio-Taping-Methode	124	13.1.8	Farbenlehre – Farbenpsychologie..... 127
13.1.1	Theorie	124	13.2	Anlagetechniken 127
13.1.2	Eigenschaften des Kinesio-Tape	125	13.2.1	Muskelanlagen..... 127
13.1.3	Vermutete Wirkmechanismen	125	13.2.2	Ligamentanlagen..... 128
13.1.4	Indikationen.....	126	13.2.3	Spacetape – Anlage..... 130
13.1.5	Anwendungsbeispiele.....	126	13.2.4	Korrekturanlagen
13.1.6	Kontraindikationen.....	126	13.2.5	Lymphanlagen..... 132
13.1.7	Tipps zur Anlage und Entfernung	126		
14	Perzeptives Gesamtkonzept zum nichtmedikamentösen Schmerzmanagement	133		
	<i>Stefan Scharnagel</i>			
14.1	Habituation und Sensitivierung als Schmerzverstärker	133	14.4.6	5a. Thermische Wahrnehmung..... 138
14.2	Wahrnehmungskanäle des Menschen	134	14.4.7	5b. Nozizeptive Wahrnehmung..... 138
14.3	Perzeptives Gesamtkonzept	134	14.4.8	5c. Vibratorische Wahrnehmung
14.3.1	Time Out Room	135	14.5	Vorbereitung des Patienten 139
14.4	Möglichkeiten des perzeptiven Schmerzmanagements	137	14.6	Vorbereitung des Time Out Rooms
14.4.1	1. Visuelle Wahrnehmung	137	14.7	Ende der Anwendung
14.4.2	2. Auditive Wahrnehmung.....	137	14.8	Umstellung auf Einzelanwendungen und Skills .
14.4.3	3. Olfaktorische Wahrnehmung	137	14.8.1	Skills
14.4.4	4. Gustatorische Wahrnehmung	138	14.9	Fazit
14.4.5	5. Haptisch/taktile Wahrnehmung	138		
15	Implementierung und Projektstrategie	143		
	<i>Stefan Scharnagel</i>			
15.1	Wissen und Motivation – wie geht es weiter?..	143	15.1.2	10-Punkte-Plan zum Erfolg
15.1.1	Motivation und Durchhaltevermögen	144	15.1.3	Fazit.....
	Sachverzeichnis	149		