

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Der komplizierte Beginn ...</b>	
	Die Vorbereitung für ein gezieltes Training _____	1
1.1	Wenn der Schmerz chronisch wird ... _____	3
1.2	Wie war das noch mit der besten Übung gegen den chronischen Schmerz? _____	4
1.3	Der Umgang mit der Angst _____	8
1.4	Der Umgang mit dem Problem als Durchhalter _____	12
1.5	Das eigene Management _____	14
<b>2</b>	<b>Die grundmotorischen Fähigkeiten.</b>	
	Die Durchführung eines gezielten Trainings _____	19
2.1	Die Koordination _____	19
2.2	Die Kraft _____	37
2.3	Die Beweglichkeit _____	40
2.4	Die Ausdauer _____	52
2.5	Die Schnelligkeit: wissenschaftliche Grundlagen/methodische Grundsätze _____	69
2.6	Intelligentes Training _____	72
<b>3</b>	<b>Patientenbeispiele</b> _____	<b>77</b>
3.1	Chronischer HWS- und Schulterschmerz _____	77
3.2	Chronischer LWS-Schmerz mit segmentaler Instabilität _____	86
3.3	Chronischer Knie- und Hüftschmerz _____	97
<b>4</b>	<b>Der schwierige Schluss ...</b>	
	Weiter trainieren leicht gemacht! _____	111
4.1	Die gezielte Trainingssteuerung _____	111
4.2	Die Motivation oder: Was tun gegen den inneren Schweinehund? _____	124
4.3	Weiterführendes Training _____	126
<b>5</b>	<b>Medizinische Einflussfaktoren auf ein gezieltes körperliches Training</b> _____	<b>137</b>
5.1	Spezielle Schmerzdiagnostik _____	137
5.2	Medizinisches Training selbst führt zur Schmerzlinderung _____	140
5.3	Medizinisches Training ist wegen starker Schmerzen nicht möglich _____	141
5.4	Medizinisches Training ist wegen starker Nebenwirkungen der Schmerztherapie nicht möglich _____	142
5.5	Medizinisches Training darf nicht durchgeführt werden, wenn Erkrankungen vorliegen, die sich durch das Training verschlechtern könnten _____	144
<b>6</b>	<b>Die medizinische Trainingstherapie (MTT) als ein wichtiger Baustein eines multimodalen Schmerztherapiekonzeptes</b> _____	<b>145</b>
6.1	Schmerzkunde (ärztliche Edukation) _____	147
6.2	Schmerzpsychotherapie _____	148
6.3	Schmerzbewältigungstraining _____	152
6.4	Ergotherapie _____	154
6.5	Physiotherapie _____	157
6.6	Entspannungstraining _____	159
	Literatur _____	163
	Die Autoren _____	164