



Schmerzbewältigung

Eine Orientierungshilfe mit Infos,
Tipps und Angeboten

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Schmerzen bei Rheuma

Schmerzen sind eine der wesentlichen Beeinträchtigungen bei rheumatischen Erkrankungen. Dumpf und ausdauernd, reißend und hartnäckig, feurig und stechend bestimmt der Schmerz den Alltag vieler Betroffener.

Schmerzen entstehen im Körper immer dann, wenn Gefahr für den Körper droht. Sie sind damit vor allem ein Warnsignal. Wer sich zum Beispiel an einem Dorn verletzt, wobei Bakterien in den Körper eindringen, spürt den Schmerz und schont die Stelle.

Kommt es in dem lokalen Bereich nun auch noch zu einer Entzündungsreaktion, wird das Immunsystem aktiviert und bestimmte Botenstoffe werden ausgeschüttet. Diese verstärken den Schmerz. Auch zu Beginn einer rheumatischen Erkrankung gehen Schmerzen auf diese Mechanismen zurück.

Das Problem für viele Rheumabetroffene ist aber nicht nur dieser (nozizeptive) Schmerz: Wenn der Schmerz in Gelenken oder Muskeln län-

ger als sechs Monate andauert, spricht man von „chronischem Rheumaschmerz“. Dieser kommt durch eine zunehmende Sensibilisierung der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung (noziplastischer Schmerz) zustande. Neben der chronischen Entzündung spielen auch die Psyche und der soziale Kontext eine wichtige Rolle.

Ein weiterer Grund für chronifizierte Schmerzen sind Neuropathien (neuropathischer Schmerz), also Schädigungen von Nerven selbst, die unter anderem durch chronische Entzündung oder mechanisch verursacht sein können. Diese geschädigten Nerven reagieren ebenfalls empfindlicher auf Schmerzreize. Sie können aber auch ganz ohne entsprechenden Reiz spontan ein Schmerzsignal produzieren.

Behandlung und Medikamente

Die Medizin ist schon sehr weit, die Krankheitsmechanismen rheumatologischer Erkrankungen zu verstehen. Es gibt immer mehr Medikamente, die helfen, die chronische Entzündung zu kontrollieren. Ein früher Therapiebeginn erweist sich als besonders effektiv.

Um akute, entzündlich bedingte (nozizeptive) Schmerzen wie bei einer rheumatoiden Arthritis zu behandeln, kommen normalerweise nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Substanzen, die unter anderem die Prostaglandinherstellung bremsen und damit sowohl die Entzündung als auch die Schmerzverstärkung abschwächen.

Bei der autoimmunbedingten Arthritis ist meist eine noch effektivere Blockade der Entzündungsreaktion nötig, die gleichzeitig auf die nozizeptiven Schmerzen wirkt: Zur Kontrolle der Entzündung wird beispielsweise eine stärker wirksame antientzündliche Medikation eingesetzt, zum Beispiel mit Steroiden (Prednisolon) oder spezifischen antientzündlichen Medikamenten wie Biologika.

Bei einzelnen entzündeten Gelenken kann eine Lokalthherapie mit Steroiden erfolgreich sein. Generell sollten diese Medikamente aber nicht als reine Schmerzmittel dienen, sondern nur, um die Entzündung zu lindern und das Immunsystem im positiven Sinne zu regulieren.

Wohin gehe ich mit meinem Schmerz?

Schmerzambulanzen behandeln Betroffene mit akuten und chronischen Schmerzen. Sie sind oft an Kliniken angegliedert. In der Regel arbeiten sie eng mit den Fach- und Hausärztinnen und -ärzten der Betroffenen und anderen Abteilungen der Klinik zusammen.

Info

Bei chronischem Rheumaschmerz kommen andere Behandlungsstrategien zum Einsatz u. a. mit anderen Medikamentenarten wie Antidepressiva oder Neuroleptika, die einen positiven Effekt auf die empfindlichere Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung haben. Multimodale Konzepte, bei denen verschiedene Behandlungsansätze wie Physiotherapie, Schmerzmedizin und stationäre Komplextherapien kombiniert werden, können Beschwerden lindern.

Woher kommt der Schmerz?

Um besser mit dem Schmerz umgehen zu können, hilft es, sich verschiedene Ursachen für den Schmerz bewusst zu machen. Zu wissen, woher der Schmerz kommt, ist der erste Schritt zu einem ausgewogenen Schmerzmanagement.

- Entzündung und Zerstörung in oder um Gelenke und im Gewebe im Umfeld der Gelenke
- Angespannte und schwache Muskeln: Der Körper spannt die Muskeln um das schmerzende Gelenk an, um dieses zu schützen. Geschieht dies über eine längere Zeitspanne, häuft sich Milchsäure im Muskel an. Dies verursacht nach einiger Zeit Schmerzen. Betroffene neigen oftmals dazu, schmerzhaft Gelenke zu schonen, diese so wenig wie möglich zu bewegen. Dies wiederum schwächt die Muskeln, wodurch diese schneller schmerzen.

Auf unserer Internetseite finden Sie jede Menge Informationen zu rheumatischen Krankheitsbildern, Therapien und zum Alltag mit Rheuma.
www.rheumaliga.de

- Schlafmangel: Schmerz beeinflusst oft den Schlaf. Der Schlafmangel verstärkt auf seine Art den Schmerz und macht das Ertragen schwieriger. Das gilt insbesondere für Menschen mit Fibromyalgie und neuropathischen Schmerzen.
- Stress, Unruhe, Niedergeschlagenheit, Wut und Frustration sind häufig Reaktionen auf ein Leben mit chronischen Erkrankungen, die den Schmerz verstärken können.

Cannabis

Ärztinnen und Ärzte können Rheumabetroffene auch Cannabis als Schmerzmittel verordnen, v.a. bei Vorliegen von neuropathischen Schmerzen. Allerdings ist die Studienlage im Rheumakontext nach Ausschöpfung der Standardtherapie dürrtig, weshalb keine klare Empfehlung ausgesprochen werden kann. Daher verschreiben es Ärztinnen und Ärzten bislang eher selten.

Selbstmanagement und Schmerzbewältigung

Schmerzmanagement und Schmerzbewältigung sind zwei wichtige Themen in den Selbstmanagement-Kursen der Deutschen Rheuma-Liga „Herausforderung Rheuma – nimm dein Leben mit Rheuma in die Hand“.

Kern der Kurse, die von vielen Landesverbänden angeboten werden, ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

In einer Gruppe aus bis zu zwölf Betroffenen üben Sie, Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Leben mit Rheuma zu erkennen, Ihr Verhalten und Ihre Sichtweisen in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen.

Erfahrene Trainerinnen und Trainer, die selbst mit einer rheumatischen Erkrankung leben, leiten den Kurs ehrenamtlich. Das macht die Kurse so besonders.

www.rheuma-liga.de/selbstmanagement

Tipps

Es gibt auch Seminare, die sich ausschließlich mit der Schmerzbewältigung auseinandersetzen. Betroffene lernen, wie sie den Teufelskreis des immer wiederkehrenden Schmerzes durchbrechen können. Weitere Informationen gibt es bei Ihrem Landes- oder Mitgliedsverband.

www.rheuma-liga.de/verbaende



Unsere Angebote

Ob Bewegungskurse, Entspannungsübungen oder der Austausch mit anderen Betroffenen: Die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga haben viele weitere Angebote, die helfen, besser mit dem Schmerz zu leben. Dazu gehören unter anderem:

- Atem- und Bewegungskurse (z. B. Tai Chi Kineo)
- Autogenes Training
- Yoga/Pilates
- Meditative Bewegungskurse (z. B. Feldenkrais-Methode, Qi Gong)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Gesprächskreise/Selbsthilfegruppen

Die Beratenden bei den Landes- und Mitgliedsverbänden der Rheuma-Liga helfen Ihnen ebenfalls gerne weiter.

[rheuma-liga.de/verbaende](http://www.rheuma-liga.de/verbaende)

Rheumabetroffene sollten Übungen und Kurse immer mit der Ärztin/dem Arzt abstimmen. Von einem Selbststudium und Erlernen aus Büchern wird abgeraten, um Fehler zu vermeiden. Einführungen in Entspannungstechniken und Schmerzbewältigung sind auch Bestandteil der Patientenschulungskurse der Deutschen Rheuma-Liga. Diese Kurse werden krankheitsspezifisch angeboten, zum Beispiel für rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Lupus erythemathodes und Fibromyalgie.

www.rheuma-liga.de/angebote

Was passt zu mir?

Probieren Sie verschiedene Methoden aus. Geben Sie den Techniken dabei Zeit, ihre Wirkung zu entfalten. Nehmen Sie die Methoden in Ihren Tagesablauf auf, um sie regelmäßig einzusetzen. Bleiben Sie geduldig.

Erste Hilfe bei Schmerz

1

Bewegung: klein anfangen

Spazieren, Tanzen, Gymnastik: Fangen Sie mit kleinen Bewegungen an. Gehen Sie zum Beispiel erst regelmäßig bis zur nächsten Ecke, dann um den Block, anschließend ein Stück weiter etc.

2

Schmerztagebuch

Schreiben Sie ein Schmerz- und Erschöpfungstagebuch, um Symptome und Schmerzen besser beschreiben zu können. Das hilft auch im Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten.



3

Entspannungs- und Atemübungen

Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungs- und Atemübungen. Praktische Anleitung finden Sie zum Beispiel in der App „Rheuma-Auszeit“ der Deutschen Rheuma-Liga.



4

Kirschkernkissen/ Eispackungen

Wärme oder Kälte können bei Schmerzen guttun. Nutzen Sie zum Beispiel ein Kirschkernkissen oder Eispackungen. Was hilft Ihnen besser?



5

Ablenkung

Lenken Sie sich vom Schmerz ab: Dabei helfen Hobbys, ein Haustier oder auch ein ehrenamtliches Engagement, zum Beispiel in der Rheuma-Liga. Schauen Sie, was Ihnen persönlich hilft.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Der Sammelbegriff Rheuma umfasst mehr als 100 Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können. Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

Besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

Sie finden uns auch auf Facebook,
YouTube, Instagram und LinkedIn.



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, **Ab August 2026: Haydnstr. 36, 53115 Bonn**, www.rheuma-liga.de, E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Ärztliche Beratung: Prof. Dr. Georg Pongratz, Leitender Arzt der Abteilung Rheumatologie am Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg; Expertin aus Betroffenen­sicht: Christiane Solbach; Projektmanagement und Redaktion: Katja Hinnemann, Gestaltung: studio-petrol.de. Fotos: Titel: anatolycherkas – stock.adobe.com; Seite 7: Ouahdou (Buch), Armansyah (Eiswürfel) – stock.adobe.com.

5. Auflage, 10.000 Exemplare, 2026; Drucknummer: C14/BV/04/26

Mit freundlicher Unterstützung