Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Behandlung chronischer Schmerzen hat das Ziel, dass die Schmerzen weniger werden und die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten sich wieder verbessern. Dafür stehen je nach Ursache der chronischen Schmerzen **verschiedene Therapiemöglichkeiten** (z.B. Medikamente, Physiotherapie, Psychotherapie) zur Verfügung. In der Schmerzbehandlung werden oft verschiedene Behandlungen kombiniert, die sog. **multimodale Schmerztherapie**. Leistungen der **medizinischen Rehabilitation** und Trainings können Schmerzpatienten darin unterstützen, aktiv mit ihren Schmerzen umzugehen, sie anders wahrzunehmen und sie zu reduzieren.

2. Medikamente in der Schmerztherapie

Medikamente sind ein wichtiger Teil der Schmerztherapie und bilden häufig die Grundlage für andere Bausteine der Schmerzbehandlung.

Abhängig von der Schmerzart können verschiedene Medikamente eingesetzt werden:

Analgetika (Schmerzmittel)	**Nichtopioide Analgetika** unterdrücken schmerzauslösende Prozesse und werden vor allem bei leichten bis mittelstarken Schmerzen angewendet. Sie wirken fiebersenkend und teilweise entzündungshemmend. Beispiele sind Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen, Paracetamol und Metamizol. **Opioid-Analgetika** wirken vor allem im Gehirn und Rückenmark und hemmen die Schmerzweiterleitung. Näheres unter Opiate und Opioide .
Antidepressiva (Mittel gegen Depressionen)	Antidepressiva wirken an Botenstoffen im Nervensystem und haben schmerzlindernde und entspannende Eigenschaften. Beispiele sind Amitriptylin und Clomipramin.
Antiepileptika bzw. Antikonvulsiva (Mittel gegen Epilepsie/Krämpfe)	Antiepileptika/Antikonvulsiva werden insbesondere bei Nervenschmerzen eingesetzt. Sie senken die Aktivitäten geschädigter Nerven und stabilisieren die Zellmembranen. Beispiele sind Gabapentin, Carbamazepin und Pregabalin.
Cannabinoide	Cannabinoide sind chemische Verbindungen, die auch im menschlichen Körper vorkommen (sog. Endocannabinoide). Werden dem Körper zusätzliche Cannabinoide zugeführt, wirken sie u.a. schmerzlindernd. Näheres unter Medizinisches Cannabis .
Pflanzliche Schmerzmittel	Pflanzliche Schmerzmittel werden teilweise ergänzend zu anderen Schmerzmitteln eingesetzt, um deren Dosis zu senken und dadurch Nebenwirkungen zu verringern. Beispiele sind Arnika, Teufelskralle oder Weidenrinde.

Unter Umständen kann es sein, dass Medikamente ins Gegenteil umschlagen und Schmerzen verstärken statt sie zu lindern. Näheres zu den Gefahren der Schmerzmittel-Einnahme bei der Deutschen Schmerzgesellschaft unter www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformationen > Medizinische Schmerzbehandlung > Schmerzmittel und ihre Gefahren .

Die Krankenkasse übernimmt bei verordnungspflichtigen Medikamenten in der Regel die Kosten. Bei vielen Medikamenten müssen jedoch Zuzahlungen geleistet werden. Näheres unter Arznei- und Verbandmittel > Zuzahlung und Befreiung .

3. Heilmittel

3.1. Physiotherapie gegen Schmerzen

Physiotherapie hat das Ziel, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. Bei Schmerzen soll sie vor allem Bewegungsangst und Verspannungen abbauen, Muskeln stärken und ein optimales Bewegungsverhalten trainieren. Auch physikalische Verfahren können helfen, Schmerzen zu lindern.

Zu den physiotherapeutischen Verfahren gegen Schmerzen zählen z.B.:

- Sport- und Bewegungstherapie, v.a. Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Thermotherapie:
  - Wärmetherapie, z.B. Fangopackungen, heiße Rolle, heiße Bäder oder warmes Licht
  - Kältetherapie, z.B. Eismassagen oder Kneipp-Therapien
- Massagen (unterstützend)
- Elektrotherapie, v.a. die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)

Beim chronifizierten Schmerzsyndrom (z.B. Nervenschmerzen, Fibromyalgie) beinhaltet eine Verordnung 6 Einheiten, insgesamt in der Regel bis zu einer Gesamtverordnung von 18 Einheiten, davon bis zu 12 Massageeinheiten.

Vielen Schmerzpatienten hilft auch ein gezieltes Training der Muskulatur durch Reha-Sport und Funktionstraining . Dadurch können Schmerzen, die durch Fehlhaltungen und Verspannungen entstehen, reduziert werden.

3.2. Ergotherapie

Ergotherapie unterstützt Menschen, die in ihrer Handlungsfähigkeit, z.B. durch Schmerzen bei bestimmten Bewegungsabläufen, eingeschränkt sind. Beratung und spezifische Übungen können die Fähigkeiten der Betroffenen wiederherstellten.

Ziel der Ergotherapie bei Schmerzen ist das Üben von schmerzarmen Bewegungsabläufen oder Ersatzbewegungen, wenn der Schmerz bestimmte Bewegungsabläufe verhindert.

3.3. Kostenübernahme

Physiotherapie und Ergotherapie sind anerkannte Heilmittel und können vom Arzt verordnet werden. Patienten ab 18 Jahren zahlen 10 % der Kosten plus 10 € je Verordnung zu. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Befreiung von der Zuzahlung möglich, Näheres unter Zuzahlungsbefreiung Krankenversicherung .

4. Akupunktur bei chronischem Schmerz

Die Akupunktur ist eine Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Durch Reizung ausgewählter Akupunkturpunkte kann die Weiterleitung von Schmerzimpulsen unterdrückt und die Ausschüttung der schmerzhemmenden Endorphine aktiviert werden. Näheres unter Akupunktur bei chronischem Schmerz .

5. Psychotherapie

Psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen , können das Schmerzerleben und die Schmerzempfindlichkeit beeinflussen.

Die Krankenkasse übernimmt bei psychischen Erkrankungen die Behandlungskosten für bestimmte psychotherapeutische Verfahren, Näheres unter Psychotherapie .

Bei chronischen Schmerzen wird in der Regel ein (kognitiv-) verhaltenstherapeutischer Ansatz gewählt. Ziel ist zu lernen, wie Verhaltensweisen, die den Schmerz verstärken, gezielt verändert werden können.

6. Alternative Behandlungsverfahren

Bei Schmerzen werden vor allem Entspannungsmethoden eingesetzt, entweder in der physikalischen oder in der psychologischen Behandlung. Sie reduzieren Verspannungen und Stress, wirken auf Körper und Seele und können den Schmerz lindern. Viele Methoden können Patienten selbst erlernen und gezielt einsetzen. Anleitung zu den verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten geben z.B. Reha-Kliniken, Ergo- und Physiotherapeuten oder Ärzte.

Zu den Entspannungsverfahren, die in der Schmerztherapie eingesetzt werden, zählen z.B.:

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen.
- **Autogenes Training:** Methode, durch die man sich in einen Zustand einer veränderten, vertieften Wahrnehmung des eigenen Körpers versetzen kann. Patienten stellen sich etwas vor, z.B. "Ich fühle mich ganz warm", und der Körper folgt der Vorstellung.
- **Yoga, Tai Chi, Qigong:** Ganzheitliche Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken entspannen und dehnen die Muskulatur.
- **Biofeedback-Verfahren:** Patienten lernen, unbewusst ablaufende Körperprozesse zu beeinflussen. Näheres unter Biofeedback .
- **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR): Achtsamkeitsübungen für den Alltag, um Stress zu reduzieren.
- **Hypnose:** Gezielte Entspannung und Konzentration in trance-ähnlichen Bewusstseinszuständen.
- **Feldenkrais-Heilmethode:** Übungen für eine bessere Körperhaltung und Beweglichkeit.
- **Imaginations- und Meditationstechniken:** Achtsamkeit, Fokussierung und Bewusstmachen innerer Bilder und Vorstellungen.

Von diesen Entspannungsmethoden werden progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und Hypnose von der Krankenkasse übernommen, wenn es von entsprechend qualifizierten Leistungserbringern angeboten wird. Näheres unter Psychosomatische Grundversorgung .

Darüber hinaus bieten viele Krankenkassen im Rahmen ihrer Bonusprogramme und Präventionskurse eine **teilweise oder komplette Kostenerstattung** für Entspannungskurse an, die z.B. an Volkshochschulen, bei Sportvereinen, in Fitnessstudios und in Ergo- und Physiotherapiepraxen angeboten werden. Näheres unter Prävention .

7. Multimodale Schmerztherapie

Eine multimodale Schmerztherapie ist eine **multiprofessionelle Behandlung**, die bei länger anhaltenden, komplexen Schmerzen eingesetzt wird. Dabei werden in der Regel folgende Therapiebausteine in enger zeitlicher und fachlicher Abstimmung eingesetzt:

- Schmerztherapie, z.B. Medikamente, Physiotherapie
- Schulungen, z.B. über das bio-psycho-soziale Modell, siehe Chronische Schmerzen > Psyche
- Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsprogramme, z.B. progressive Muskelentspannung, Yoga
- Physio-, Ergo- und Bewegungstherapie, z.B. Massagen, gezieltes körperliches Training
- Psychotherapeutische Gruppen- oder Einzeltherapie

Die multimodale Schmerztherapie kann berufsbegleitend, teilstationär oder in speziellen Schmerzkliniken stattfinden und unterschiedliche Schwerpunkte und Therapieformen beinhalten.

8. Minimal-invasive und operative Verfahren bei chronischen Schmerzen

Bei bestimmten chronischen Schmerzen können als letztes Mittel **minimal-invasive und operative Verfahren** durchgeführt werden, wenn die vorher genannten Therapiemöglichkeiten nicht erfolgreich waren. Minimal-invasive Verfahren greifen im Unterschied zu operativen Verfahren sehr gering in den Körper ein, sodass Haut- und Weichteile möglichst wenig verletzt werden. In der Regel können sie ambulant durchgeführt werden. Zu den minimal-invasiven Verfahren zählt z.B. die **Injektionstherapie**, bei der schmerz- und entzündungshemmende Medikamente gezielt an der schmerzenden Körperstelle, z.B. in Muskeln oder Nervenwurzeln eingespritzt werden. Da nur eine geringe Medikamentenmenge erforderlich ist, können Nebenwirkungen auf den gesamten Körper minimiert werden.

Folgende Verfahren werden abhängig vom Gesundheitszustand und dem Vorgehen minimal-invasiv **oder** operativ durchgeführt:

- **Neurostimulation:** Der Neurostimulator (auch Schmerzschrittmacher oder Nervenschrittmacher genannt) ist ein Gerät, das in der Regel unter der Haut am Bauch eingesetzt wird. Es sendet elektrische Impulse, die das Schmerzempfinden positiv beeinflussen. Patienten erhalten meist ein kleines Programmiergerät, mit dem sie die Impulsstärke anpassen können.
- **Schmerzmittelpumpe:** Eine kleine Schmerzmittelpumpe wird unter die Haut implantiert, von der aus ein dünner Schlauch in das Rückenmark gelegt wird. Die Schmerzmittelpumpe kann so eingestellt werden, dass sie eine bestimmte Dosis der in der Pumpe befindlichen Schmerzmittel zu festgelegten Zeiten freigibt.
- **Endoprothetik:** Ein durch Krankheit oder Unfall zerstörtes oder durch natürlichen Verschleiß abgenutztes Gelenk wird durch ein künstliches Gelenk (Endoprothese) ersetzt. Zu den häufig eingesetzten Endoprothesen zählen z.B. Hüft- und Kniegelenke. Hüftprothesen werden zunehmend minimal-invasiv eingesetzt, was bedeutet, dass Muskulatur, Sehnen, Gefäße und Nerven rund um das Gelenk möglichst wenig verletzt werden.
- **Bandscheibenoperation:** Näheres unter Rückenschmerzen > Behandlung .

Je nach Art und Umfang des Eingriffs kann das Verfahren ambulant oder stationär durchgeführt werden. Da alle invasiven Eingriffe Nebenwirkungen und Risiken haben, sollten Betroffene sich im Vorfeld eingehend beraten lassen und eine zweite Meinung einholen.

9. Medizinische Rehabilitation bei chronischen Schmerzen

Bei chronischen Schmerzen können Leistungen der medizinischen Rehabilitation dabei helfen, die Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen. Bei einer Reha geht es darum, die Funktionsfähigkeit und den Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern. Eine Reha muss beantragt werden, das geht mit ärztlicher Unterstützung oder auch online. Näheres zum Reha-Antrag unter Rehabilitation > Antrag .

Die Reha-Maßnahmen können ambulant oder stationär erbracht werden.

Inhalte der Reha sind z.B.:

- Medikamentöse Behandlung: Einstellung und ggf. Verringerung der Dosierung
- Physio- und Ergotherapie: Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und Erlernen von Hilfestellungen für den Alltag

- Psychotherapeutische Betreuung: Bessere Verarbeitung der Schmerzzustände und Umgang mit den chronischen Schmerzen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Patientenschulungen: Besseres Verständnis für die Entstehung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Schmerzerkrankungen

Ziele der Reha sind z.B.:

- Verlängerung der symptomarmen Zeit
- Verbesserung der körperlichen und psychischen Belastbarkeit
- Verhinderung von Folgeerkrankungen und Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands

Näheres zur Beruflichen Reha unter Chronische Schmerzen > Beruf .

10. Praxistipps

- Es gibt Apps und Online-Angebote (digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA), die kostenlos sind oder von der Krankenkasse übernommen werden. Offiziell anerkannte Online-Anwendungen bei Schmerzen finden Sie im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis > Suchbegriff Schmerz . Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen, Näheres unter DiGA - Digitale Gesundheitsanwendungen .
- Über Versorgungsangebote speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen (z.B. Schmerzambulanzen, Schmerzkliniken) informiert die **Deutsche Schmerzgesellschaft** unter www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformationen > Netzwerke der Versorgung .
  E-Mail: info@schmerzgesellschaft.de
- Das **Schmerztelefon** der Deutschen Schmerzliga erreichen Sie unter 069 20019019 (Mo, Mi und Fr von 9–11 Uhr, Di und Do von 10–12 und Mo von 18–20 Uhr)
  E-Mail: info@schmerzliga.de
  www.schmerzliga.de

11. Verwandte Links

Ratgeber Schmerz

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung

Chronische Schmerzen > Beruf

Chronische Schmerzen > Psyche

Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung

Chronische Schmerzen > Reisen

Chronische Schmerzen > Pflege

Chronische Schmerzen > Finanzielle Hilfen

Opiate und Opioide

Schmerzmessung

Stufenschema der WHO

Akupunktur bei chronischem Schmerz

Migräne > Behandlung

Rheuma > Symptome und Behandlung