

Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten

1. Das Wichtigste in Kürze

Chronische Schmerzen nennt man Schmerzen, die länger bestehen und deren Ursache entweder nicht bekannt ist oder nicht therapiert werden kann. Es gibt verschiedene Schmerzarten. Diese haben unterschiedliche Ursachen und weisen verschiedene Symptome auf. Häufig liegen Mischformen dieser Schmerzarten vor.

2. Entstehung einer chronischen Schmerzstörung

In der Regel sind **akut** auftretende Schmerzen zeitlich begrenzt und haben eine **Warnfunktion**, die den Körper zur Schutzhandlung zwingt. Sobald die schmerzauslösende Ursache erfolgreich behandelt worden ist, klingt der Schmerz in einem absehbaren Zeitraum wieder ab.

Bleiben die Schmerzen jedoch über einen Zeitraum von 6 Monaten bestehen, können sie sich **chronifizieren**. Die Ursache des chronischen Schmerzes ist nicht auffindbar oder bekannt und nicht ursächlich therapierbar. Die Warnfunktion ist verloren gegangen. Der Schmerz wird zur eigenständigen Erkrankung, die als **Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren** bezeichnet wird.

Erkrankungen, die zu chronischen Schmerzen führen können, sind z.B.:

- Erkrankungen oder Verletzungen des Bewegungsapparats, z.B. Arthritis, Arthrose, [Rheuma](#), [Osteoporose](#), Knochenbrüche, Hüft- und Wirbelfrakturen
- Tumorerkrankungen, z.B. [Brustkrebs](#), [Prostatakrebs](#)
- Erkrankungen des Nervensystems, z.B. Gürtelrose, [Multiple Sklerose](#), [Parkinson](#)
- Psychische Erkrankungen, z.B. Angststörungen, [Depressionen](#)
- Erkrankungen innerer Organe, z.B. chronische Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, [chronisch-entzündliche Darmerkrankungen](#)

Für die Entstehung und Erhaltung chronischer Schmerzen können auch weitere Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen, eine wesentliche Rolle spielen, z.B. psychosoziale Belastungen oder permanenter Stress.

Um eine Chronifizierung zu vermeiden, sollten akute Schmerzen ernst genommen und rechtzeitig behandelt werden, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#).

3. Nozizeptive Schmerzen

Nozizeptive Schmerzen entstehen, wenn infolge einer Gewebeschädigung Schmerzsignale an das Gehirn gesendet werden. Ein Schmerzsignal wird z.B. durch Druck, Hitze, Verletzungen oder auch durch körpereigene Prozesse wie Entzündungen oder Gewebsveränderungen ausgelöst.

Nozizeptive Schmerzen werden unterteilt in somatische Schmerzen und Eingeweideschmerzen.

3.1. Somatische Schmerzen

Somatische Schmerzen werden abhängig vom Entstehungsort der gereizten Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) unterteilt in:

- **Oberflächenschmerzen**
Entstehen durch Reizung von Schmerzrezeptoren in der Haut und sind anfänglich meist stechend scharf, werden rasch schwächer und klingen häufig brennend und dumpf nach.
- **Tiefenschmerzen**
Entstehen durch Reizung von Schmerzrezeptoren in Muskeln, Gelenken, Knochen, Bändern oder Bindegewebe und sind eher dumpf und schwer zu lokalisieren.

Zu den somatischen Schmerzen zählen z.B.:

- Rückenschmerzen

- Gelenkschmerzen
- Rheumaschmerzen
- Arthroseschmerzen
- Schmerzen nach Operationen
- Ischämieschmerzen (Schmerzen bei Durchblutungsstörungen)

3.2. Eingeweideschmerzen

Eingeweideschmerzen (viszerale Schmerzen) entstehen, wenn innere Organe die Schmerzrezeptoren reizen. Diese Schmerzart ist oft schwer zu lokalisieren und hat häufig einen drückenden oder ziehenden Charakter.

Zu den Eingeweideschmerzen zählen z.B.:

- Magen-/Darmschmerzen
- Schmerzen bei Nieren- oder Gallenkoliken
- Entzündungsschmerzen der Bauchspeicheldrüse

Da die Schmerzfasern der inneren Organe und die der Haut im Rückenmark in gemeinsamen Schmerzbahnen verlaufen, werden Schmerzen von inneren Organen häufig auch an der Körperoberfläche (Head Zonen) wahrgenommen. Beispielsweise verspüren manche Patienten nach einem Herzinfarkt Schmerzen im linken Arm oder bei Erkrankungen der Gallenblase Schmerzen in der rechten Schultergegend. Dieses Phänomen wird als „**übertragener Schmerz**“ bezeichnet.

4. Nervenschmerzen

Nervenschmerzen (neuropathische Schmerzen) entstehen als Folge einer Nervenschädigung und können heftig einschießend, attackenartig oder dauerhaft brennend sein. Weitere typische Anzeichen sind Überempfindlichkeit gegenüber Berührungen (Allodynie), unangenehme, manchmal schmerzhaft Körperempfindung mit Kribbeln, Taubheit, Einschlafen der Glieder, Kälte- und Wärmewahrnehmungsstörungen (Parästhesien) sowie Sensibilitätsstörungen.

Zu den Nervenschmerzen zählen z.B.:

- Nervenwurzel Schmerzen bei Ischialgie
- Nervenschmerzen bei diabetischer Neuropathie
- Gesichtsschmerzen bei Trigeminusneuralgie
- Schmerzen bei Gürtelrose (postherpetische Neuralgie)
- Phantomschmerzen nach Amputationen

5. Psychogene Schmerzen

Psychogene Schmerzen (auch funktionelle Schmerzen genannt) werden durch psychische Erkrankungen oder Belastungen verursacht und können als Ausdruck von unbewältigten psychischen und psychosozialen Problemen verstanden werden. Häufige Ursachen sind z.B. chronischer Stress, Angststörungen und Depressionen.

Die Schmerzen treten häufig an mehreren Stellen auf und äußern sich individuell sehr verschieden, z.B. durch chronische Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen, bei denen körperliche Ursachen nicht auffindbar sind.

6. Gemischte Schmerzen

Viele chronische Schmerzen lassen sich nicht eindeutig einer einzelnen Schmerzart zuordnen, sondern es treten Mischformen auf.

Zu den gemischten Schmerzen ("mixed pain") zählen z.B.:

- Tumorschmerzen
- Schmerzen der Lendenwirbelsäule, die in ein Bein ausstrahlen (Lumboischialgie)
- Schmerzen in der Lendenwirbelsäule (Lumbalgie)
- Schmerzen nach einer Bandscheibenoperation

Gemischte Schmerzen sind nicht immer einfach zu diagnostizieren. Um einen Therapieerfolg zu erzielen, müssen alle Schmerzarten entsprechend behandelt werden.

7. Praxistipp Ratgeber

den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

8. Verwandte Links

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)

[Opiate und Opioide](#)

[Stufenschema der WHO](#)

[Migräne](#)