Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung

Das Wichtigste in Kürze

Sport und Bewegung sind die wichtigsten nicht-medikamentösen Maßnahmen gegen chronische Schmerzen. Um sich dauerhaft motivieren zu können, ist es wichtig, dass die Bewegung Spaß macht und sich gut in den Alltag integrieren lässt. Auch Physiotherapie, Apps und Präventionsangebote können dabei helfen, Bewegung langfristig und regelmäßig in den Tagesablauf einzubinden.

Sport und Bewegung gegen chronische Schmerzen

Bewegung ist die wichtigste Maßnahme bei der Behandlung von chronischen Schmerzen ohne Medikamente. Zwei von drei Betroffenen fühlen sich besser, wenn sie sich mehr bewegen. Sport und Bewegung helfen bei chronischen Schmerzen also oft besser als andere nicht-medikamentöse Behandlungen und auch besser als Medikamente.

Sport und Bewegung helfen auf mehreren Ebenen gegen chronische Schmerzen:

- Beweglichkeit wird verbessert:
  Bewegung fördert Flexibilität und Beweglichkeit und wirkt so Fehlhaltungen und Verspannungen entgegen, die zu Schmerzen führen oder diese verstärken können.
- Schonhaltung wird vermieden:
  Zu wenig Bewegung und das Vermeiden bestimmter Körperhaltungen führt zu Verspannungen und einem Abbau der Muskulatur.
- Muskulatur wird gestärkt:
  Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur, besonders im Rücken und Bauch. Dadurch werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, was Schmerzen verringern kann.
- Stressabbau wird gefördert:
  Stress kann Schmerzen verstärken. Durch Bewegung kann Stress abgebaut werden. Zudem setzt Sport Endorphine (körpereigene Glückshormone) frei.
- Schmerzverarbeitung im Gehirn wird verbessert:
  Durch regelmäßige Bewegung reagiert der Körper weniger empfindlich auf Schmerzen. Das Gehirn nimmt die Schmerzsignale dann als weniger stark oder gefährlich wahr.

Bewegung in Gruppen (z.B. Rehasport, Bewegungsangebote von Selbsthilfegruppen) kann zusätzlich motivieren und soziale Isolation verhindern.

Bewegungsschmerz

Wenn bei bestimmten Bewegungen Schmerzen auftreten (Bewegungsschmerzen), versuchen viele Patienten, diese Bewegungen zu vermeiden oder einzuschränken.

Doch das Ruhigstellen verschlimmert auf Dauer den Schmerz, da sich Muskeln, die nicht bewegt werden, fortschreitend abbauen und sich Gelenkkapseln und Sehnen zusammenziehen. In der Folge kann diese Bewegung gar nicht mehr oder nur unter noch stärkeren Schmerzen ausgeführt werden. Ersatzbewegungen können zu Verspannungen oder Fehlhaltungen führen, die ebenfalls Schmerzen nach sich ziehen können.

Welcher Sport bei chronischen Schmerzen?

Es gibt keine bestimmte Sportart, die empfohlen wird. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und gut in den Alltag passt. Schrittzähler oder Apps können dabei helfen. Es gibt zunehmend Apps und Online-Angebote (digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA), die kostenlos sind oder von der Krankenkasse übernommen werden. Offiziell anerkannte Online-Anwendungen stehen im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de > DiGA-Verzeichnis öffnen. Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen, Näheres unter DiGA - Digitale Gesundheitsanwendungen.

Beispiele für Sportarten bei chronischen Schmerzen:

Sportart	Wirkung	Kann z.B. hilfreich sein bei
Krafttraining mit leichten Gewichten	stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung	chronischen Nackenschmerzen, Hohlkreuz, Rundrücken, Beckenschiefstand, Platt-/Senkfuß

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Yoga, QiGong, TaiChi	sanfte Bewegungen und Atemübungen verbessern Beweglichkeit und fördern Körperwahrnehmung und Entspannung	Spannungskopfschmerzen, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen
Radfahren/Heimtrainer	stärkt die Beinmuskulatur, ohne die Gelenke stark zu belasten	Arthrose, Knie- und Hüftschmerzen
Wassergymnastik, Schwimmen	entlastet den Körper, sodass Bewegungen leichter fallen und die Schmerzwahrnehmung sinkt	Rheuma, Gelenk- und Muskelschmerzen, Schmerzen bei älteren Menschen mit Bewegungseinschränkungen
Gehen, Wandern, (Nordic) Walking	leicht durchzuführen, schont die Gelenke, fördert die Durchblutung und die Ausschüttung von Endorphinen	Gelenkschmerzen, Arthrose, chronische Rückenschmerzen, Schmerzen mit psychischen Komponenten (z.B. Stress, Depressionen)

Physiotherapie gegen Schmerzen

Physiotherapie kann bei chronischen Schmerzen helfen, indem sie gezielt die Muskulatur kräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Entspannung und Stressabbau fördert. Entscheidend ist, dass Patienten die erlernten Übungen und Bewegungsstrategien auch zuhause regelmäßig und langfristig umsetzen.

Beispiele für physiotherapeutische Methoden bei chronischen Schmerzen:

- Krankengymnastik: gezielte Übungen, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern
- Manuelle Therapie: spezielle Handgriffe, um Gelenke zu mobilisieren und Blockaden zu lösen
- Wärme- und Kältetherapie: z.B. Fango, Heißluft, Eisbehandlung
- Massagen, um verspannte Muskulatur zu lockern und die Durchblutung zu fördern
- Elektrotherapie: Stromanwendungen, um Schmerzen zu lindern und Muskeln zu stimulieren

Näheres unter Physiotherapie.

Praxistipps

- Wenn Sie neu oder nach längerer Pause mit Sport beginnen, sollten Sie zuvor gesundheitliche Risiken abklären. Näheres unter Früherkennung von Krankheiten siehe "Sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung".
- Unter bestimmten Voraussetzungen können Reha-Sport und Funktionstraining ärztlich verordnet und die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.
- Krankenkassen sind verpflichtet, Präventionsangebote zu machen und bezuschussen zertifizierte Präventionskurse (z.B. Gesundheitssport, Stressmanagement), wenn mindestens 80 % der Termine wahrgenommen werden. Näheres unter Prävention.

Verwandte Links

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung

Chronische Schmerzen > Psyche

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Schmerzmessung

Autofahren bei Medikamenteneinnahme

Behinderung > Sport

Reha-Sport und Funktionstraining

Migräne

Rückenschmerzen > Ursachen und Behandlung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg