

MS:Impulse – Schmerzen bei MS

Akt 1 – Was sind Schmerzen bei MS

Hey und herzlich willkommen zu einer neuen Folge MS:Impulse, dem Podcast der DMSG Münster. Schön, dass du wieder eingeschaltet hast.

Schmerzen sind ein häufiges und oft belastendes Symptom bei Multipler Sklerose. Sie treten bei vielen Betroffenen auf und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Bei MS entstehen Schmerzen auf unterschiedliche Weise, und es ist hilfreich, die verschiedenen Arten zu unterscheiden, um sie besser zu verstehen und gezielt zu behandeln. Grundsätzlich unterscheidet man drei Hauptformen: neuropathische Schmerzen, mechanische Schmerzen und sekundäre Schmerzen.

Neuropathischer Schmerz entsteht direkt durch Schädigungen der Nerven im zentralen Nervensystem. Entzündungen und Läsionen im Gehirn oder Rückenmark führen dazu, dass Schmerzsignale fehlerhaft weitergeleitet oder überempfindlich werden. Betroffene beschreiben diese Schmerzen häufig als brennend, stechend oder elektrisierend. Oft treten Kribbeln oder Taubheitsgefühle auf, und die Schmerzen können auch ohne äußeren Reiz plötzlich auftreten. Typische Situationen sind beispielsweise ein plötzlicher, einschließender Schmerz im Bein oder Arm, der ohne Auslöser kommt. Neuropathische Schmerzen sind also eng mit den krankheitsbedingten Veränderungen des Nervensystems verbunden.

Mechanischer Schmerz dagegen entsteht indirekt durch die körperlichen Folgen von MS. Muskelschwäche, Spastik oder Koordinationsprobleme können zu Fehlhaltungen, Überlastungen und Verspannungen führen. Daraus resultieren Schmerzen, die häufig als ziehend, drückend oder steif beschrieben werden. Besonders betroffen sind Muskeln im Rücken, Nacken, Schultern oder in den Beinen. Diese Schmerzen treten typischerweise dann auf, wenn bestimmte Bewegungen ausgeführt werden, der Körper überlastet wird oder die Haltung längere Zeit einseitig ist. Mechanischer Schmerz ist also eher eine Folge der körperlichen Anpassungen an die MS-Symptome.

Sekundäre Schmerzen entstehen durch Langzeitfolgen oder Begleiterkrankungen. Dazu zählen zum Beispiel Gelenkprobleme durch Überlastung, Haltungsschäden oder Erkrankungen wie Osteoporose und Athrose. Diese Schmerzen entwickeln sich häufig über Monate oder Jahre und können sich mit den anderen Schmerzarten überlagern. Sie zeigen, dass MS nicht nur direkt Nerven betrifft, sondern auch die gesamte Körperstruktur und Bewegungsmuster beeinflussen kann, was langfristig zu zusätzlichen Beschwerden führt.

In der Praxis treten diese Schmerzarten oft kombiniert auf, und Betroffene erleben unterschiedliche Intensitäten zu verschiedenen Zeiten. Es ist daher wichtig, dass Schmerzen individuell betrachtet und behandelt werden. Während neuropathische Schmerzen oft medikamentös oder durch gezielte Physiotherapie adressiert werden,

können mechanische Schmerzen durch Haltungstraining, Kräftigungsübungen oder Ergotherapie gelindert werden. Sekundäre Schmerzen lassen sich häufig durch präventive Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, gezielte Stabilisationsübungen oder das Vermeiden von Überlastung reduzieren.

Das Verständnis der verschiedenen Schmerztypen hilft nicht nur Betroffenen, ihre Beschwerden besser einzuordnen, sondern unterstützt auch Ärztinnen und Therapeuten bei der Auswahl passender Behandlungsmethoden. Schmerzen bei MS sind komplex, aber mit der richtigen Beobachtung und gezielten Strategien lässt sich das tägliche Leben spürbar erleichtern.

2. Wie Schmerzen den Alltag beeinflussen

Schmerzen bei MS haben oft einen vielschichtigen Einfluss auf den Alltag. Sie sind nicht nur körperlich spürbar, sondern wirken sich auch auf die Lebensqualität, die Beweglichkeit und die Stimmung aus. Viele Betroffene berichten, dass sie alltägliche Aktivitäten, die früher selbstverständlich waren, jetzt anders planen oder sogar ganz vermeiden müssen. Ein Spaziergang, das Einkaufen oder Hausarbeiten können durch Schmerzen deutlich anstrengender werden.

Die Intensität und Art der Schmerzen sind dabei sehr individuell. Manche Menschen haben immer wiederkehrende, leicht störende Schmerzen, andere erleben akute, starke Schmerzschübe, die den Tagesablauf massiv einschränken. Auch der Schlaf wird oft beeinflusst: Wer nachts schlechter schläft, ist tagsüber müder, weniger belastbar und empfindlicher für neue Schmerzen.

Neben den körperlichen Auswirkungen spielt die emotionale Ebene eine wichtige Rolle. Dauerhafte Schmerzen können Frust, Angst oder Anspannung auslösen. Diese Gefühle verstärken häufig die Schmerzempfindung – ein Kreislauf, den viele Betroffene kennen. Studien zeigen zudem, dass psychosoziale Faktoren wie Stress oder Stimmung die Wahrnehmung von Schmerzen erhöhen können.

Schmerzen beeinflussen auch, wie wir uns bewegen. Wer Beschwerden erwartet oder spürt, bewegt sich oft vorsichtiger, schont bestimmte Körperbereiche oder vermeidet bestimmte Aktivitäten. Langfristig kann das zu Muskelabbau, Verspannungen oder einer Verschlechterung der Mobilität führen.

Deshalb ist es wichtig, Schmerzen ernst zu nehmen, sie bewusst wahrzunehmen und gezielt zu managen. Sich komplett zurückzuziehen, aus Angst vor Beschwerden, kann langfristig mehr schaden als nützen. Strategien wie sanfte Bewegung, gezielte Entlastung und Entspannungsübungen können helfen, den Alltag wieder aktiver und selbstbestimmter zu gestalten.

Im nächsten Teil schauen wir uns genauer an, welche Arten von Schmerzen bei MS besonders häufig auftreten, wie sie entstehen und welche Faktoren ihre Intensität beeinflussen oder lindern können.

3. Ansätze zur Schmerzlinderung

Schmerzen bei MS lassen sich nicht immer vollständig vermeiden, aber es gibt verschiedene wissenschaftlich untersuchte Ansätze, die helfen können, sie zu lindern und den Umgang damit im Alltag zu verbessern. Dabei steht im Vordergrund, die Intensität der Beschwerden zu reduzieren und die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken.

Ein zentraler Ansatz ist **Bewegung und Physiotherapie**. Studien zeigen, dass regelmäßige, angepasste Bewegung die Schmerzempfindung positiv beeinflussen kann. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen lassen sich Verspannungen reduzieren, die Beweglichkeit verbessern und körperliche Belastungen besser ausgleichen. Wichtig ist dabei, dass die Bewegung individuell angepasst ist und nicht überfordert.

Auch **Entspannungsverfahren** spielen eine wichtige Rolle. Verfahren wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitstraining können nachweislich dazu beitragen, die Schmerzwahrnehmung zu reduzieren. Sie setzen vor allem dort an, wo Stress und Anspannung die Beschwerden verstärken, und helfen, den Körper wieder in einen ausgeglicheneren Zustand zu bringen.

Ein weiterer wissenschaftlich belegter Ansatz ist der Umgang mit Schmerz auf **psychologischer Ebene**. Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie können dabei unterstützen, den eigenen Umgang mit Schmerzen zu verändern. Dabei geht es nicht darum, den Schmerz „wegzudenken“, sondern Strategien zu entwickeln, um besser mit ihm umzugehen, Belastungen zu reduzieren und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Zusätzlich können **physikalische Maßnahmen** wie Wärme- oder Kälteanwendungen hilfreich sein. Wärme kann zum Beispiel Muskelverspannungen lösen, während Kälte in bestimmten Situationen als entlastend empfunden wird. Gerade bei MS spielt auch das **Temperaturmanagement** eine Rolle, da Hitze Beschwerden verstärken kann.

Wichtig ist außerdem der Blick auf grundlegende Faktoren wie **Erholung und Schlaf**. Studien zeigen, dass schlechter Schlaf die Schmerzempfindung verstärken kann. Umgekehrt kann eine stabile Schlafroutine dazu beitragen, den Körper zu entlasten und die Schmerzverarbeitung positiv zu beeinflussen.

Grundsätzlich gilt: Die besten Ergebnisse werden häufig durch eine **Kombination verschiedener Ansätze** erreicht. Schmerzen bei MS sind individuell unterschiedlich, deshalb ist es sinnvoll, verschiedene Strategien auszuprobieren, ihre Wirkung zu beobachten und die eigene Herangehensweise entsprechend anzupassen.

Medikamentöse Behandlungen können in manchen Fällen eine sinnvolle Ergänzung sein, sollten jedoch immer in ärztlicher Absprache erfolgen und sind in der Regel nur ein Teil eines umfassenderen Behandlungskonzepts.

Im nächsten Teil schauen wir uns an, wie sich diese Ansätze konkret in den Alltag übertragen lassen und welche einfachen Strategien helfen können, den Umgang mit Schmerzen Schritt für Schritt zu erleichtern.

4. Selbstmanagement & Alltagstipps

Wenn Schmerzen im Alltag auftreten, hilft es, nicht erst im Moment zu reagieren, sondern sich im Vorfeld eine Art persönlichen Werkzeugkasten zurechtzulegen. Ziel ist es, Beschwerden früh abzufangen und den Tag so zu strukturieren, dass Belastung und Entlastung im Gleichgewicht bleiben.

Ein wichtiger Punkt ist das **richtige Timing von Aktivitäten**. Viele Betroffene merken, dass Schmerzen im Tagesverlauf schwanken. Es kann sinnvoll sein, anstrengendere Aufgaben gezielt in Phasen zu legen, in denen der Körper belastbarer ist, und ruhigere Tätigkeiten in Zeiten mit stärkeren Beschwerden einzuplanen. Dieses bewusste Einteilen wird oft als „Pacing“ bezeichnet und hilft, Überlastung zu vermeiden.

Hilfreich ist auch, **Bewegung in kleinen Einheiten zu denken**, statt als große Trainingseinheit. Zum Beispiel: lieber mehrmals am Tag kurz aufstehen, sich strecken oder ein paar Schritte gehen, anstatt lange in einer Position zu bleiben. Auch einfache Routinen – etwa morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen – können helfen, den Körper regelmäßig zu entlasten, ohne zusätzlichen Druck aufzubauen.

Ein weiterer Ansatz ist die **gezielte Entlastung im Alltag**. Viele Schmerzen entstehen oder verstärken sich durch wiederkehrende Belastungen – etwa langes Sitzen, schweres Tragen oder ungünstige Bewegungen. Kleine Anpassungen können hier viel bewirken: Dinge näher heranstellen, Wege verkürzen, Hilfsmittel bewusst einsetzen oder Tätigkeiten auf mehrere Etappen aufteilen.

Auch **bewusste Pausen** sind entscheidend. Statt Pausen erst dann zu machen, wenn nichts mehr geht, ist es sinnvoll, sie fest einzuplanen. Kurze Unterbrechungen – auch nur ein paar Minuten – können helfen, Spannung abzubauen und zu verhindern, dass sich Schmerzen im Laufe des Tages aufbauen.

Um ein besseres Gefühl für die eigenen Muster zu bekommen, kann es sinnvoll sein, **Beobachtungen festzuhalten**. Wann treten Schmerzen auf? In welchen Situationen werden sie stärker oder schwächer? Schon einfache Notizen können helfen, Zusammenhänge zu erkennen und den Alltag gezielter anzupassen.

Nicht zuletzt geht es darum, **den eigenen Anspruch anzupassen**. Schmerzen können dazu führen, dass nicht jeder Tag gleich belastbar ist. Aufgaben zu priorisieren, Hilfe anzunehmen und sich bewusst Spielraum zu lassen, kann langfristig entlasten – körperlich und mental.

5. Abschluss / Motivation

Damit sind wir am Ende dieser Folge angekommen. Wir haben besprochen, warum Schmerzen bei MS auftreten, welche unterschiedlichen Arten es gibt und wie sie den Alltag beeinflussen können. Außerdem haben wir Strategien vorgestellt, die helfen, besser damit umzugehen – von sanfter Bewegung über Wärme und Entspannung bis hin zu gezielter Tagesplanung.

Wichtig ist: Jeder Körper reagiert anders. Probiere verschiedene Ansätze aus, beobachte, was dir guttut, und passe sie an deine Situation an. Kleine Schritte können bereits viel bewirken. Nimm Unterstützung an, sei es durch Therapeut:innen, Selbsthilfegruppen oder vertraute Menschen, und gestalte dein Schmerzmanagement nach deinen eigenen Bedürfnissen.

Am Ende zählt: Du entscheidest, was für dich funktioniert. Schmerzmanagement ist ein Prozess – Schritt für Schritt.

Wenn du eigene Erfahrungen, Tipps oder Fragen hast, melde dich gern bei uns unter info@ms-muenster.de. Wir freuen uns über deine Rückmeldungen und den Austausch aus der Community.