



- **Factsheet Nr. 1**

Behandlung von Patienten mit Gelenkschmerzen

Millionen Personen weltweit leiden unter Gelenkschmerzen. Es gibt viele verschiedene Arten von Gelenkschmerzen - Schmerzen aufgrund von Osteoarthritis, nach traumatischen Verletzungen, nach einer Gelenkoperation, Schmerzen aufgrund von entzündlichen Gelenkerkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Psoriasisarthritis und Schmerzen im Zusammenhang mit Gicht oder Chondrokalzinose (Pseudogicht).

Je nach Individuum fühlt die Person den Schmerz im Gelenk oder in den Muskeln rund um das Gelenk. Der Schmerz kann diffus oder konstant sein oder er tritt im Ruhezustand oder bei Bewegung auf. Dies hängt von der Ursache ab. Trotz der großen Vielfalt an Umständen und Symptomen können den unterschiedlichen Arten von Gelenkschmerzen ähnliche Mechanismen und Manifestationen zugrunde liegen und ähnliche Behandlungen in Frage kommen.

Warum fühlt man Schmerz in den Gelenken?

Mit der Kampagne "Globales Jahr gegen Gelenkschmerzen" hat eine IASP-Task Force mehrere wichtige Probleme thematisiert:

- Behandlungen gegen Gelenkschmerzen sind oft inadäquat.



© 2016 Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Alle Rechte vorbehalten.

Die IASP ist das führende internationale Netzwerk von Wissenschaftlern, Klinikern, niedergelassenen Schmerztherapeuten, Gesundheitsdienstleistern und politischen Entscheidungsträgern im Bereich der Schmerztherapie. Ihr Ziel ist es, weltweit das Wissen, die Forschung und Therapie im Bereich des Schmerzes auszubauen und somit einer Verbesserung der Schmerzversorgung zu dienen.

- Gelenkschmerzen stehen mit einem Funktionsverlust im Zusammenhang und Behandlungen sollten sich deshalb nicht nur auf den Schmerz konzentrieren, sondern auch die Bereiche Aktivität und Funktion in den Mittelpunkt rücken.
- Medikationen sind manchmal unsicher und Rehabilitation und Physiotherapie sind wesentlich.
- Chronische Gelenkschmerzen können kontrolliert werden, aber die Patienten können dennoch weiterhin leiden.
- Oft liegen die Gelenkschmerzen einer Person und das, was auf Röntgenbildern oder Scans zu sehen ist, weit auseinander und deshalb sind Gelenkschmerzen eine besondere Herausforderung. Sogar wenn die Ursache für die Gelenkschmerzen ausgemacht werden kann, erklärt dies vielleicht noch nicht umfassend das Ausmaß der Schmerzen.

Zusätzlich zum Leid und dem mit Gelenkschmerzen verbundenen Unbehagen kann das Problem erhebliche finanzielle Kosten und andere Schwierigkeiten verursachen. Hierzu zählen hohe medizinische Ausgaben, verlorene Arbeitstage und eine verminderte Qualität und Produktivität im Privat- und Berufsleben der Betroffenen. Eine alternde Bevölkerung, Bewegungsmangel und ein steigender Trend zur Fettleibigkeit führen dazu, dass sich das Problem der Gelenkschmerzen weltweit unvermindert ausbreitet.

Viele Menschen mit Osteoarthritis leben über Jahre hinweg mit Schmerzen. Dieses Dokument erklärt, was Schmerzen sind und wie das Gehirn Schmerzen wahrnimmt. Es werden auch einige allgemeine Umstände beschrieben, die Schmerzen in und rund um die Gelenke auslösen können, wie auch die unterschiedlichen Methoden, mit denen Menschen geholfen werden kann, langanhaltende (chronische) Schmerzen zu kontrollieren.

Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein Schutzmechanismus, der das Gehirn warnt, sobald ein Schaden entstanden ist. Aber Schmerz ist nicht nur ein Gefühl, es ist eine persönliche Erfahrung. Schmerz hat auch emotionale Auswirkungen und löst bei uns Ärger und Verzweiflung aus. Der Schmerz kann weiterhin empfunden werden, wenn der Schaden augenscheinlich schon verschwunden ist. Dies ist ein Merkmal einiger chronischer Schmerzsyndrome.

Schmerz kann durch eine physische Verletzung oder durch eine Schädigung des Körpergewebes verursacht werden. Der Grund für Schmerzen können auch Stoffe sein, die aufgrund von Entzündungen oder einer Schädigung der Nerven oder der Nervenenden entstehen. Am häufigsten haben chronische



© 2016 Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Alle Rechte vorbehalten.

Die IASP ist das führende internationale Netzwerk von Wissenschaftlern, Klinikern, niedergelassenen Schmerztherapeuten, Gesundheitsdienstleistern und politischen Entscheidungsträgern im Bereich der Schmerztherapie. Ihr Ziel ist es, weltweit das Wissen, die Forschung und Therapie im Bereich des Schmerzes auszubauen und somit einer Verbesserung der Schmerzversorgung zu dienen.

Gelenkschmerzen folgende Ursachen: Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis, Spondyloarthritis und Psoriasis-Arthritis, systemische Krankheiten und Kristallathropathie, auch bekannt als Chondrokalzinose oder Pseudogicht.

Die Schmerzintensität kann von einer Reihe von Faktoren beeinflusst werden. Zum Beispiel: wie sehr man sich auf den Schmerz konzentriert; inwieweit man fähig ist, verschiedene Aktivitäten zu genießen, die einen vom Schmerz ablenken können, und man somit besser damit umgehen kann; Unglücksgefühle, Ängste oder Depressionen können die Schmerzen verschlimmern; rezeptpflichtige Medikamente, die einen direkten Einfluss auf das Gehirn haben können und den Schmerz chemisch verringern.

Wie werden Gelenkschmerzen behandelt?

Es gibt eine Reihe von Ansätzen zur Schmerzbehandlung, einschließlich unterschiedlicher Medikamente, Physiotherapie und Sport:

- Schmerzlindernde Medikamente, angefangen von Paracetamol über Kodein und, dies nur in seltenen Fällen, bis zu stärkeren Mitteln, wie Oxycodon, verzögert freigesetztes Morphin oder Pflaster mit Fentanyl oder Burprenorphin.
- Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAIDs) und Coxibe, die schmerzlindernd und entzündungshemmend sind.
- Kortikosteroide, auch Steroide genannt, die über einen kurzen Zeitraum eingenommen werden, werden meist als Injektion verabreicht.
- Medikamente gegen Nervenschmerzen und chronische Schmerzsyndrome.
- Trizyklische Antidepressiva (beispielsweise Amitriptylin oder Dosulepin), die für besseren Schlaf sorgen und dem Gehirn helfen, Sinneseindrücke vom Oberkörper und von den Gliedmaßen zu kontrollieren.
- Gabapentin, Carbamazepin und Pregabalin können bei der Kontrolle einiger Arten von Schmerz helfen, besonders wenn es sich dabei um Nervenschäden handelt.
- Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) kann Schmerzen lindern, wobei die Ergebnisse in Bezug auf die Wirksamkeit unterschiedlich sind (Eine TENS-Maschine (Reizstromgerät) ist ein kleines elektronisches Gerät, das über Pads auf der Haut Impulse an Nervenenden sendet. TENS erzeugt ein Kribbelgefühl und soll Schmerzbotschaften, die an das Gehirn gesendet werden, verändern.)



© 2016 Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Alle Rechte vorbehalten.

Die IASP ist das führende internationale Netzwerk von Wissenschaftlern, Klinikern, niedergelassenen Schmerztherapeuten, Gesundheitsdienstleistern und politischen Entscheidungsträgern im Bereich der Schmerztherapie. Ihr Ziel ist es, weltweit das Wissen, die Forschung und Therapie im Bereich des Schmerzes auszubauen und somit einer Verbesserung der Schmerzversorgung zu dienen.

- Andere Behandlungen und Therapien zur Schmerzlinderung sind unter anderem Heizkissen oder Wärmflaschen und Technologien, wie Ultraschall-, Laser- oder Interferenzstrombehandlungen.
- In allen Fällen sind individuell zusammengestellte Übungsprogramme essentiell und tragen zur Wiederherstellung von Kraft und Funktion bei.
- In einigen Fällen kann eine Operation helfen. Diese Möglichkeit muss jedoch im Einzelfall individuell mit dem jeweiligen Arzt je nach Schmerzintensität und dem Ausmaß der Beeinträchtigung besprochen werden.

Leider leiden einige Personen sehr lange unter Schmerzen und Medikamente oder Physiotherapien können diese nicht umfassend lindern oder sie können nicht durch Operationen geheilt werden. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, über eine Änderung des Lebenswandels nachzudenken. Man könnte lernen, sich bewusst zu entspannen (jedoch noch auf jegliche Art von Bewegung zu verzichten) und bestimmte Aktivitäten vermeiden, in einigen Situationen um Hilfe bitten oder Hilfsvorrichtungen verwenden und die Wohnumgebung anpassen. Ein Arzt, Psychotherapeut, Sozialarbeiter oder Beschäftigungstherapeut kann fachkundige Hilfe anbieten und Sie bei diesen Veränderungen unterstützen.

Für eine Minderheit können Schmerzen sehr ernst und beeinträchtigend sein. Das kann in einem Teufelskreis voller Schmerzen, Ängste, Depressionen und einer Verschlechterung der körperlichen Fitness enden. Menschen, die derart von Schmerzen betroffen sind, sollten Hilfe in einer Schmerztheraphieklinik suchen, um neue Wege für den Umgang mit Schmerzen kennenzulernen.

Referenzen

Dieser Fact Sheet wurde in Zusammenarbeit mit Arthritis Research UK erstellt und basiert auf deren Patienteninformationsbroschüre "Self-Help and Daily Living: Pain and Arthritis." Ein besonderes Dankeschön gilt [David A. Walsh](#), [Carmel Barrett](#), und [Belinda Wadsworth](#).

www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/pain-and-arthritis/pain-and-arthritis.aspx

Mit langfristigen Schmerzen leben, www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/pain-and-arthritis/pain-report.aspx



© 2016 Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Alle Rechte vorbehalten.

Die IASP ist das führende internationale Netzwerk von Wissenschaftlern, Klinikern, niedergelassenen Schmerztherapeuten, Gesundheitsdienstleistern und politischen Entscheidungsträgern im Bereich der Schmerztherapie. Ihr Ziel ist es, weltweit das Wissen, die Forschung und Therapie im Bereich des Schmerzes auszubauen und somit einer Verbesserung der Schmerzversorgung zu dienen.

Über die Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (IASP)[®]

Die "International Association for the Study of Pain (IASP)" ist das führende internationale professionelle Forum für Wissenschaft, Praxis und Ausbildung auf dem Gebiet der Schmerztherapie. [Die Mitgliedschaft ist möglich für alle Fachkräfte](#), die im Bereich der Forschung, Lehre, Diagnose oder Behandlung von Schmerzen beteiligt sind. Die IASP hat mehr als 7.000 Mitglieder aus 133 Ländern, 90 nationale Sektionen und 20 Special Interest Groups.

Treten Sie der IASP teil und nehmen Sie gerne auch am [16. Weltkongress](#) der IASP vom 26.-30. September 2016 in Yohohama (Japan) teil.

Im Rahmen des weltweiten "Global Year against Pain" bietet die IASP eine Reihe von 20 Faktenblättern an, die in diesem Jahr spezifische Themen von Gelenkschmerzen abdecken. Diese Unterlagen wurden in mehrere Sprachen übersetzt und stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung. Besuchen Sie www.iasp-pain.org/globalyear für weitere Informationen.



© 2016 Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Alle Rechte vorbehalten.

Die IASP ist das führende internationale Netzwerk von Wissenschaftlern, Klinikern, niedergelassenen Schmerztherapeuten, Gesundheitsdienstleistern und politischen Entscheidungsträgern im Bereich der Schmerztherapie. Ihr Ziel ist es, weltweit das Wissen, die Forschung und Therapie im Bereich des Schmerzes auszubauen und somit einer Verbesserung der Schmerzversorgung zu dienen.