

## Chronische Schmerzstörung

### > Definition und Ursache

Bereits bei Kindern und Jugendlichen treten zunehmend häufig chronische Schmerzen auf. Dann spricht man auch von einem Schmerzverstärkungssyndrom oder somatoformen Schmerzstörungen. Aufgrund einer gestörten Verarbeitung von Schmerzmechanismen können Schmerzen sehr lange andauern und chronifizieren. Besonders häufig betroffen ist der Bewegungsapparat.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig und zum Teil unbekannt. Zahlreiche Faktoren wie körperliche Über- oder Fehlbelastung, traumatische Erfahrungen, Belastungen, Stress oder eine besondere Lebenssituation können diesen Prozess anstoßen oder aufrechterhalten.

### > Krankheitsbild und Krankheitssymptome

Bei manchen Kindern und Jugendlichen treten die chronischen Schmerzen auf, ohne dass es bisherige Vorerkrankungen gab. Dann spricht man von einem primären Schmerzverstärkungssyndrom.

Viele Schmerzpatienten haben aber auch bereits Erfahrungen mit Schmerzen gemacht, z. B. im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung. Die Entzündung lässt sich meist gut behandeln, allerdings bleiben die Schmerzen. Das nennt man dann sekundäres Schmerzverstärkungssyndrom.

Die Schmerzen können vereinzelt am Bewegungsapparat auftreten (lokal) oder über den gesamten Körper verteilt sein (generalisiert). Die Erkrankung betrifft überwiegend Mädchen (> 80%) und beginnt meist um die Zeit der Pubertät.

### Viele Patienten mit dem Schmerzverstärkungssyndrom haben diese Beschwerden:

- > starke Schmerzen des Bewegungsapparates, die auf keine medikamentöse Therapie ansprechen
- > keine oder nur gering ausgeprägte äußere Symptome und Befunde (z. B. keine Organschädigungen, Gelenkschwellungen, Auffälligkeiten im Blutbild) sowie
- > körperliche und soziale Probleme, z. B. Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen, lange Schulfehlzeiten

### > Wie kann man die Erkrankung erkennen?

Das Wortteil „Syndrom“ in der Diagnose „Schmerzverstärkungssyndrom“ weist auf ein Zusammenspiel verschiedener Krankheitszeichen (Symptome) hin, die bei vielen Patienten eventuell zugleich auftreten. So können zusätzlich zu den Schmerzen an den Gelenken chronische Kopf- oder Bauchschmerzen und psychische Auffälligkeiten (wie Antriebsstörung, geringes Selbstvertrauen, verminderte Belastbarkeit, Traurigkeit usw.) auftreten, die die Diagnose erhärten können.

## > **Behandlung & Therapie**

Zu Beginn der Behandlung ist eine gute medizinische Diagnostik nötig, um andere Ursachen für die chronischen Schmerzen auszuschließen. Die Behandlung in einer Fachklinik für chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen ist dringend anzuraten. Dort gibt es meist ein breit gefächertes Therapiekonzept unter Einbeziehung der gesamten Familie. Denn in die Behandlung sollten mehrere Berufsgruppen wie Ärzte, Pflege, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten und Sozialarbeiter eng involviert sein.

## > **Förderung/ Beratung der Familien**

Ein chronischer Schmerz, der mehr als drei Monate besteht und manchmal mit einer erheblichen Schmerzstärke einhergeht, kann den Lebensrhythmus deutlich beeinträchtigen und zu Störungen der Teilhabe an Alltagsaktivitäten führen. Um die Behandlung effektiv zu gestalten, sollten Betroffene und deren Umfeld Folgendes beachten:

- > Akzeptanz der Erkrankung (Diagnose) und Therapien durch Patienten und soziales Umfeld
- > Edukation zum Erlernen von Strategien zur Krankheits- und Schmerzbewältigung
- > individuell angepasstes Stressmanagement
- > gute Balance zwischen Aktivität und Erholung
- > Stärkung des Selbstbewusstseins, Wiedereingliederung und Sicherstellung des Transfers der Therapien in den häuslichen und schulischen Alltag

Wichtig ist es, wieder eine gesunde Mischung aus Erholung und Aktivität im Alltag zu finden. Dazu gehören ein regelmäßiger Schulbesuch, sportliche Aktivität und unterstützende Beziehungen in der Familie und im Freundeskreis. Eigenaktivität und Mitarbeit sind von entscheidender Bedeutung.

Der Bundesverband Kinderrheuma e.V. unterstützt betroffene Kinder, Jugendliche und ihre Familien seit 1990. Der Verein bietet neben Beratung auch Informationen rund um die schulische und berufliche Integration und zu sozialrechtlichen Fragen sowie zahlreiche Projekte für die Familien an. Dazu gehören jährliche Familienfortbildungen, regionale Treffpunkte sowie Kunst-, Musik- und Klinik-Clown-Therapie. Zudem hat der Bundesverband die eigene Jugendgruppe RAY, in der sich junge Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen austauschen, Projekte starten und die Öffentlichkeit aufklären.

Dieser Text wurde gemeinsam erstellt vom Bundesverband Kinderrheuma e.V. und dem knw.

> [Mehr Informationen zum Bundesverband Kinderrheuma e.V.:](http://www.kinderrheuma.com) [www.kinderrheuma.com](http://www.kinderrheuma.com)

E-Mail: [familienbuero@kinderrheuma.com](mailto:familienbuero@kinderrheuma.com)