



Schmerz lass' nach!

**Infos zu chronischen Schmerzen
am Bewegungsapparat, Therapie & Hilfe**

FÜR JUGENDLICHE



Zum Krankheitsbild

Chronische Schmerzen am Bewegungsapparat – was ist das?

Tatsächlich haben auch Kinder und Jugendliche zunehmend mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat, d. h. an Muskeln, Gelenken oder Sehnen zu kämpfen.

Ein chronischer Schmerz, der über mehrere Wochen besteht und oft mit einer erheblichen Schmerzstärke einhergeht, kann dein Leben ganz schön aus der Bahn werfen und dazu führen, dass du kaum noch zur Schule gehst, deine Hobbys nicht mehr ausüben oder dich seltener mit Freunden treffen kannst.

Viele Patient:innen mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat haben diese Beschwerden:

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





Woher kommen die chronischen Schmerzen?

Schmerz ist ein biologisches Phänomen, das sich bei wiederholtem Auftreten verstärkt, d. h. das Nervensystem „lernt“ den Schmerz. Je öfter und länger die Schmerzen anhalten, umso leichter wird dieser Schmerz im Gehirn gespeichert und umso einfacher kann schon bei kleinen Reizen ein starkes Schmerzgefühl bei dir ausgelöst werden.

Eine genaue Ursache der Erkrankung ist leider noch nicht bekannt. Es kommt aber zu Störungen der Weiterleitung und Verarbeitung des Schmerzsignals.

Vorangegangene Schmerzerfahrungen, körperliche Über- oder Fehlbelastung, Stress, Infektionen oder eine besondere (belastende) Lebenssituation können diesen Schmerzprozess in Gang setzen und aufrechterhalten.

Bei einigen Kindern und Jugendlichen treten die chronischen Schmerzen auf, ohne dass es bisherige Vorerkrankungen gab. Dann spricht man von primären chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat.

Andere haben aber auch bereits Erfahrung mit Schmerzen gemacht, z. B. im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung. Die Entzündung lässt sich hier meist gut behandeln, allerdings bleiben die Schmerzen, was dann als sekundäre chronische Schmerzen am Bewegungsapparat bezeichnet wird.

Die Schmerzen können vereinzelt am Bewegungsapparat auftreten (lokal) oder über den gesamten Körper verteilt sein (generalisiert).

Die Erkrankung, die meist um die Zeit der Pubertät beginnt, betrifft überwiegend Mädchen. Jedoch können Jungen genauso betroffen sein.



Therapie & Behandlung

Eine Wunderpille gibt es leider gegen chronische Schmerzen nicht, aber du kannst viel dagegen tun.

Sehr schnell entsteht ein Teufelskreis: Wer Schmerzen hat, ist verständlicherweise schlecht drauf, führt zu einer vermehrten Konzentration auf den Schmerz, was wiederum zu neuen Schmerzen führt.

Zu Beginn der Behandlung ist eine gute medizinische und therapeutische Diagnostik nötig, um andere Ursachen für die chronischen Schmerzen auszuschließen.

Die Behandlung in einer auf chronische Schmerzen am Bewegungsapparat spezialisierten Fachklinik ist für viele Kinder und Jugendliche eine gute und wirksame Unterstützung. Dort gibt es meist ein breit gefächertes Therapiekonzept unter Einbeziehung der gesamten Familie. In die Behandlung sind dort mehrere Berufsgruppen, u. a. Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Physio- und Ergotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen einbezogen.



Der Schmerz-Teufelskreis



Um den Schmerz-Teufelskreis zu durchbrechen ist es oft wichtig, verschiedene Therapien auszuprobieren und herauszufinden, was dir im Umgang mit den Schmerzen hilft. Dazu gehören:

- Versuche dir viel **Wissen** über die Erkrankung anzueignen. Stelle Fragen, wann immer dir etwas unklar ist!
- **Medikamente helfen meist nicht** oder nur kurzfristig. Sprich am besten mit deinem Arzt darüber!
- Die **Physiotherapie** hilft dir dabei, langsam wieder in Bewegung zu kommen. Super sind aktive Übungen und alle Arten von Sport, insbesondere Ausdauersportarten wie Walking oder Schwimmen.
- Bereits nach wenigen Tagen Schonung bilden sich Muskeln zurück. Die **Medizinische Trainingstherapie** (MTT) hilft dir, wieder Muskeln aufzubauen und diese gezielt zu kräftigen.
- Bei Schmerzen in den Händen kann dir **Ergotherapie** gut helfen, aus falschen Bewegungsmustern auszubrechen und Gelenke wieder richtig zu bewegen.

Andauernde Schmerzen haben immer auch Auswirkungen auf deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Oft können diese im Umkehrschluss auch die Schmerzen deutlich beeinflussen – im positiven wie im negativen Sinne! Die **Begleitung durch Psychotherapeuten** ist daher für alle Betroffenen eine wichtige Unterstützung, um Stress besser zu managen, eigene Lösungswege zu entwickeln und an Veränderungen zu arbeiten.

Viele weitere Therapien wie **Entspannung, Ablenkungsverfahren, Elektro-, TENS-, Aroma-, Kälte- und Wärmerotherapie** solltest du ebenfalls ausprobieren, um herauszufinden, was dir im Umgang mit den Schmerzen am besten hilft!



Letztlich kann man sagen, dass es nicht DIE eine Behandlung von chronischen Schmerzen gibt, sondern jede(r) selbst herausfinden muss, was ihm oder ihr am besten hilft. Klar ist jedoch: Nichtstun, nur noch im Bett liegen und sozialer Rückzug helfen am wenigsten weiter.

Wichtig ist, dass du wieder eine gesunde Mischung aus Erholung und Aktivität im Alltag für dich findest, d. h. dass du wieder regelmäßig zur Schule gehst, wieder deinem Lieblingssport machst und deine Freunde triffst. Hier sind also deine Eigenaktivität und deine Mitarbeit gefragt!

Wir unterstützen dich gern dabei!

Bundesverband Kinderrheuma e.V.

Familienbüro

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 300-1175

familienbuero@kinderrheuma.com

www.kinderrheuma.com

St. Josef-Stift Sendenhorst

Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 300-1561

kr@st-josef-stift.de

www.st-josef-stift.de

Schule im St. Josef-Stift

– Primarstufe und Sekundarstufe –

Klinikscheule der Stadt Sendenhorst

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 300-1170

info@sfk-sendenhorst.de

www.sfk-sendenhorst.de



Tipps für den Alltag

Hilfreich ist es, diese Dinge im Alltag zu bedenken:

Keine nervigen Fragen! Bitte Freunde und Familie darum, dich nicht dauernd nach deinen Schmerzen zu fragen! Denn dadurch wirst du immer wieder an die Schmerzen erinnert.

Keine körperliche Schonung! Sie verstärkt bei chronischen Schmerzen auf Dauer den Schmerz, selbst wenn kurzfristig eine Schmerzlinderung eintritt!

Entspann dich! Plane dir mehrere kleine Auszeiten über den Tag verteilt ein. Das ist besser, als so lange durchzuhalten, bis der Schmerz dich zu Pausen zwingt.

Vermeiden schadet! Bei chronischen Schmerzen gilt: Je mehr der Alltag durch die Schmerzen eingeschränkt wird, desto stärker regiert der Schmerz dein Leben und verfestigt sich.

Kleine Ziele setzen! Vergiss nicht, das Erreichen der Ziele auch gebührend zu feiern und dich dafür zu belohnen!

Hilfe durch Freunde! Lass dich von Menschen, die dir nahe stehen, unterstützen. Das erleichtert oft den (Schul-) Alltag.

Offen über die Erkrankung reden! Das hilft allen Beteiligten. Nur wenn Freunde, Familie und Lehrer Bescheid wissen wie es dir geht, können sie auch Verständnis zeigen und dir helfen.

Du bist nicht allein! Es gibt viele andere junge Menschen, die auch chronische Schmerzen haben. Such dir Unterstützung.

Mehr Struktur im Leben! Verschiebe Anforderungen und Aufgaben nicht auf den „letzten Drücker“. Zeitplanung kann dir dabei helfen.



Jugendgruppe RAY

Wer sind wir?

Jugendliche und junge Erwachsene, die an entzündlichem Rheuma und/oder an chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat erkrankt sind.

RAY ist die Jugendgruppe vom Bundesverband Kinderreuma e.V.

Was machen wir?

Unsere Aktivitäten und Projekte sind sehr vielfältig. Wir treffen uns regelmäßig, sei es virtuell oder in verschiedenen Städten, z.B. zum gemeinsamen Frühstück. Einmal im Jahr findet ein RAY-Wochenende statt. Es gibt Workshops zu interessanten Themen, verschiedene Freizeitaktivitäten und Zeit für Fragen und Austausch untereinander. Dabei haben wir immer jede Menge Spaß! Zudem stehen wir als Ansprechpartner:innen anderen Jugendlichen zur Verfügung und betreuen Infostände bei Veranstaltungen, um das Verständnis und die Akzeptanz in der Gesellschaft zu verbessern.





RAY ist die Jugendgruppe vom Bundesverband Kinderrheuma e.V.

Kontakt:

Bundesverband Kinderrheuma e.V.

Familienbüro

Westtor 7

48324 Sendenhorst

Telefon: 02526 300-1175

E-Mail: ray@kinderrheuma.com

www.kinderrheuma.com/ray

Instagram: [#ray_rheumagehoertzuuns](https://www.instagram.com/ray_rheumagehoertzuuns)

Auf unserer Homepage findest du weitere Informationen zu den Themen chronische Schmerzen am Bewegungsapparat, Jugendrheuma und einer Mitgliedschaft bei RAY. Schau doch mal rein!



Rheumatoid Arthritis's Yours

Unsere Publikationen

Diese und viele weitere Publikationen erhältst du bei uns im Familienbüro!



Buch „Schmerz lass nach – Du bist umzingelt!“

Informationen zu chronischen Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen und Schmerzverstärkungssyndromen



Vereins-Faltblätter

Der Bundesverband Kinderreuma e.V. stellt sich und seine Arbeit vor



DVD + Booklet „Bewegtes Spiel“

Ein Film über das Leben mit chronischen Schmerzen inkl. Begleitheft (Laufzeit ca. 25 Min.)



Booklet zum Film „Bewegtes Spiel“

mit weiterführenden Infos über Krankheit, Behandlung und Informationen für Lehrer*innen zum Einsatz des Films in der Schule



Broschüre für Lehrer*innen
„Schmerz lass' nach!“
mit Infos über chronische Schmerzen am Bewegungsapparat und Anregungen für den Schulalltag

Wir sind für Euch da!

Wenn Ihr Wünsche bzw. Fragen habt oder Euch für den Verein engagieren möchtet, nehmt mit uns Kontakt auf. Wir sind gerne für Euch da!

Bundesverband Kinderrheuma e. V. und Jugendgruppe RAY

Familienbüro · Westtor 7 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 300-1175 · Fax: 02526 300-1179
familienbuero@kinderrheuma.com
www.kinderrheuma.com



Öffnungszeiten im Familienbüro:

Montag - Donnerstag: 9.00 - 16.30 Uhr
Freitag: 9.00 - 14.00 Uhr

Termine für ausführlichere Anliegen gerne nach Vereinbarung.



Über Spenden für unsere Jugendgruppe „RAY“ freuen wir uns sehr!

Bankverbindungen:

Sparkasse Münsterland Ost

IBAN: DE55 4005 0150 0070 0999 99 · BIC: WELADED1MST

Volksbank Münsterland Nord eG

IBAN: DE40 4036 1906 8608 2333 00 · BIC: GENODEM11BB

Wir sind Mitglied folgender Organisationen:





Zitate von betroffenen Jugendlichen

“Die Schmerzen sind leider immer etwas verschieden, mal sind sie mäßig, mal unerträglich und mal kannst du ganz normal damit umgehen, als wenn es leichte Kopfschmerzen wären. Manchmal hat nichts geholfen, weder Wärme, noch Kälte, noch Sport, oder sonst irgendein Mittel.“ Sarah, 15 Jahre

“Kann ein kranker Mensch glücklich sein? Na klar! Der Alltag kann uns Schwierigkeiten bereiten, aber man darf sich niemals unterkriegen lassen. Ablenkung, Liebe und Geborgenheit, fantastische Freunde – unser Glück ist das beste und wichtigste Mittel, um gegen die Krankheit anzugehen. Damit sie nicht mehr zum Mittelpunkt unseres Lebens, sondern nur noch ein kleiner Nebenaspekt wird.“ Lea, 18 Jahre

“Das Wichtigste ist: Stark bleiben und weiterkämpfen! Egal wie stark die Schmerzen auch sind! Ich lebe mein Leben so wie es mir gefällt und lasse mich nicht von meiner Erkrankung unterkriegen!“ Finja, 21 Jahre

“Mein Tipp an alle: Offen über die Krankheit reden und sich selbst durch Freizeitbeschäftigungen etwas ablenken. Nie verzweifeln!“ Leon, 15 Jahre