

## WAS KANN ICH GEGEN SCHMERZEN BEI MS TUN? 1/2

---

*Wie die MS kann auch Schmerz viele Gesichter haben: Plötzlich durchfährt ein brennender Schmerz Dein Gesicht oder Deine Beine schmerzen, weil Deine Muskeln durch Spastiken häufig verkrampfen. Egal ob MS-bedingt oder als Folge von MS-Symptomen – viele Menschen mit MS mit Schmerzen zu kämpfen. Doch Schmerz ist nicht gleich Schmerz und je nach Art und Ursache gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.*

### Schmerzen bei MS – so kannst Du etwas dagegen unternehmen:

- ◇ Vereinbare einen **Arzttermin** und schildere Deinem Arzt Deine Symptome.
- ◇ Lass die **Ursache** der Schmerzen abklären: Sind sie MS-bedingt wie z. B. Sehnerv-Entzündung oder Folge von MS-Symptomen wie Spastik oder Blasenentzündung?
- ◇ Schmerzlindernd können **medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten**, **Physio-** und **physikalische Therapien** sowie **Entspannung** wirken.
- ◇ Bei **Sehnerv-Entzündung** helfen häufig hochdosierte Kortison-Infusionen.
- ◇ Bei **plötzlich auftretenden (paroxysmale) Schmerzen** oder **schmerzhaften Sensibilitätsstörungen** verschreibt Dir der Arzt Antiepileptika oder Amitriptylin.
- ◇ Gegen **Nebenwirkungen** von verlaufsmodifizierenden Therapien werden Ibuprofen und Paracetamol eingesetzt.
- ◇ Gegen **indirekte Schmerzen** als Folge von Fehlhaltungen werden entzündungshemmende nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) eingesetzt.

## WAS KANN ICH GEGEN SCHMERZEN BEI MS TUN? 2/2

---

- ◇ Als Alternative bei **mittelschweren bis schweren Spastiken** können Cannabinoide Linderung verschaffen, wenn andere antispastische Medikamente nicht angeschlagen haben.
- ◇ Bei **Gelenk-, Muskel- und Wirbelsäulenschmerzen** kann Dein Arzt Dir Physiotherapie und entzündungshemmende Medikamente wie Diclofenac verordnen.
- ◇ **Wärme-, Kälte- und Wasseranwendungen** regen die Durchblutung der Haut an, lockern die Muskulatur und wirken so schmerzlindernd.
- ◇ Verursachen **schlecht angepasste Hilfsmittel** wie Schienen, Gehstöcke oder Rollatoren die Schmerzen, müssen diese geändert werden.
- ◇ **Entspannungsmethoden** wie Yoga oder Qi Gong, Meditation oder Hypnose können dazu beitragen, Schmerzen anders wahrzunehmen und anders damit umzugehen.
- ◇ **Der Austausch mit anderen** kann Dir helfen, besser mit Schmerzen umzugehen. Gruppen in Deiner Nähe findest Du bei der Deutschen Schmerzliga e. V. ([www.schmerzliga.de/selbsthilfegruppen/](http://www.schmerzliga.de/selbsthilfegruppen/)).
- ◇ **Schmerzen dokumentieren:** So findest Du heraus, ob es einen Zusammenhang zwischen Deinen Beschwerden und Deinem Tagesablauf gibt. Zum Beispiel mit der App „MS Tagebuch“ ([www.dmsg.de/specials/ms-tagebuch/](http://www.dmsg.de/specials/ms-tagebuch/))