

Rund um das Thema Schmerz und Schmerztherapie

Was kann ich selbst tun?

Sprechen Sie Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte möglichst frühzeitig auf Schmerzen an. Es ist nicht notwendig, Schmerzen erst dann anzusprechen, wenn sie kaum noch auszuhalten sind. Ein Schmerztagebuch kann dabei hilfreich sein. Notieren Sie beispielsweise:

- Zeitpunkt und Dauer der Schmerzen,
- Schmerzstärke auf einer Skala von 0 bis 10,
- Art und Ort des Schmerzes,
- mögliche Auslöser,
- eingenommene Medikamente,
- Wirkung der Medikamente,
- mögliche Nebenwirkungen sowie
- Auswirkungen auf Schlaf, Bewegung und Alltag.

Diese Informationen können dabei helfen, die Behandlung gezielt anzupassen.

Wie werden Krebsschmerzen behandelt?

Eine erfolgreiche Schmerztherapie beginnt mit einer möglichst genauen Einschätzung der Beschwerden.

Dabei wird unter anderem gefragt:

- Wo befindet sich der Schmerz?
- Wie fühlt er sich an – beispielsweise stechend, brennend, drückend oder ziehend?
- Wann tritt er auf?
- Wie lange hält er an?
- Wie stark ist er?
- Gibt es bestimmte Auslöser?
- Was verbessert oder verschlechtert die Beschwerden?
- Wie beeinflusst der Schmerz Schlaf, Bewegung und Alltag?

Auch die persönliche Wahrnehmung der betroffenen Person ist dabei entscheidend. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache und Art des Schmerzes, der individuellen Situation und den persönlichen Behandlungszielen.

Zum Einsatz können unter anderem kommen:

- Schmerzmedikamente,
- Medikamente gegen bestimmte Nervenschmerzen,
- Medikamente zur Behandlung von Nebenwirkungen,
- Bestrahlung oder andere tumorgerichtete Behandlungen, wenn dadurch eine Schmerzursache behandelt werden kann,
- physiotherapeutische und bewegungstherapeutische Maßnahmen,
- psychologische oder psychoonkologische Unterstützung,
- Entspannungs- und weitere unterstützende Verfahren sowie
- bei bestimmten Beschwerden interventionelle schmerzmedizinische Verfahren.

Welche Behandlung geeignet ist, wird individuell entschieden. Dabei geht es nicht ausschließlich darum, einen bestimmten Wert auf einer Schmerzskala zu erreichen. Wichtig ist vielmehr, was die betroffene Person durch die Behandlung wieder erreichen möchte – beispielsweise besser schlafen, sich wieder bewegen, am Familienleben teilnehmen oder möglichst selbstständig bleiben zu können.

Schmerztherapie und Palliativversorgung

Schmerztherapie und Palliativmedizin sind eng miteinander verbunden, aber nicht dasselbe. Palliativversorgung richtet sich an Menschen mit einer fortschreitenden, nicht heilbaren Erkrankung. Sie verfolgt das Ziel, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern. Dabei werden neben Schmerzen auch andere körperliche Beschwerden sowie psychische, soziale und – wenn gewünscht – spirituelle Bedürfnisse berücksichtigt. Eine palliative Versorgung kann bereits frühzeitig im Verlauf einer nicht heilbaren Krebserkrankung zusätzlich zur tumorgerichteten Behandlung erfolgen. Schmerzmedizinische und palliativmedizinische Angebote können sich dabei ergänzen.

Was sollte ich zum Termin mitbringen?

Für eine schmerzmedizinische Vorstellung können folgende Unterlagen hilfreich sein:

- aktuelle Arzt- und Entlassberichte,
- Informationen über die Krebserkrankung und bisherige Behandlungen,
- aktuelle Medikamentenliste,
- vorhandene Befunde und Bildgebung,
- Informationen zu bisherigen Schmerztherapien,
- Angaben zu Medikamentenunverträglichkeiten und Allergien,
- gegebenenfalls ein Schmerztagebuch.

Wenn bereits Schmerzmedikamente eingenommen werden, sollten diese nicht eigenständig abgesetzt oder verändert werden. Änderungen der Behandlung sollten mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Wichtig: Schmerzen nicht allein aushalten

Eine Krebserkrankung bedeutet nicht automatisch, dass Menschen mit starken Schmerzen leben müssen. Eine individuell angepasste Schmerztherapie kann Beschwerden häufig deutlich reduzieren. Wenn die Behandlung besonders komplex ist oder die bisherigen Maßnahmen nicht ausreichend wirken, können spezialisierte Schmerzzentren zusätzliche Unterstützung bieten. Sprechen Sie Schmerzen deshalb frühzeitig an. Je genauer die Beschwerden beschrieben werden können, desto besser lässt sich die Behandlung auf Ihre persönliche Situation abstimmen.

Wann sollte ich sofort medizinische Hilfe suchen?

Neue, sehr starke oder rasch zunehmende Schmerzen sollten zeitnah ärztlich abgeklärt werden. Besonders wichtig ist eine schnelle medizinische Abklärung, wenn Schmerzen zusammen mit beispielsweise

- ausgeprägter Atemnot,
- Lähmungserscheinungen,
- neu aufgetretenen Gefühlsstörungen,
- Bewusstseinsstörungen,
- starken Blutungen,
- hohem Fieber oder
- einer deutlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands auftreten.

In akuten Notfällen wählen Sie 112.

Die Informationen dienen der allgemeinen Orientierung und ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Dieser Informationstext wurde auf Grundlage aktueller beziehungsweise öffentlich verfügbarer Informationen der Schmerzzentren sowie medizinischer Leitlinien und Patienteninformationen erstellt.

Stand: August 2026