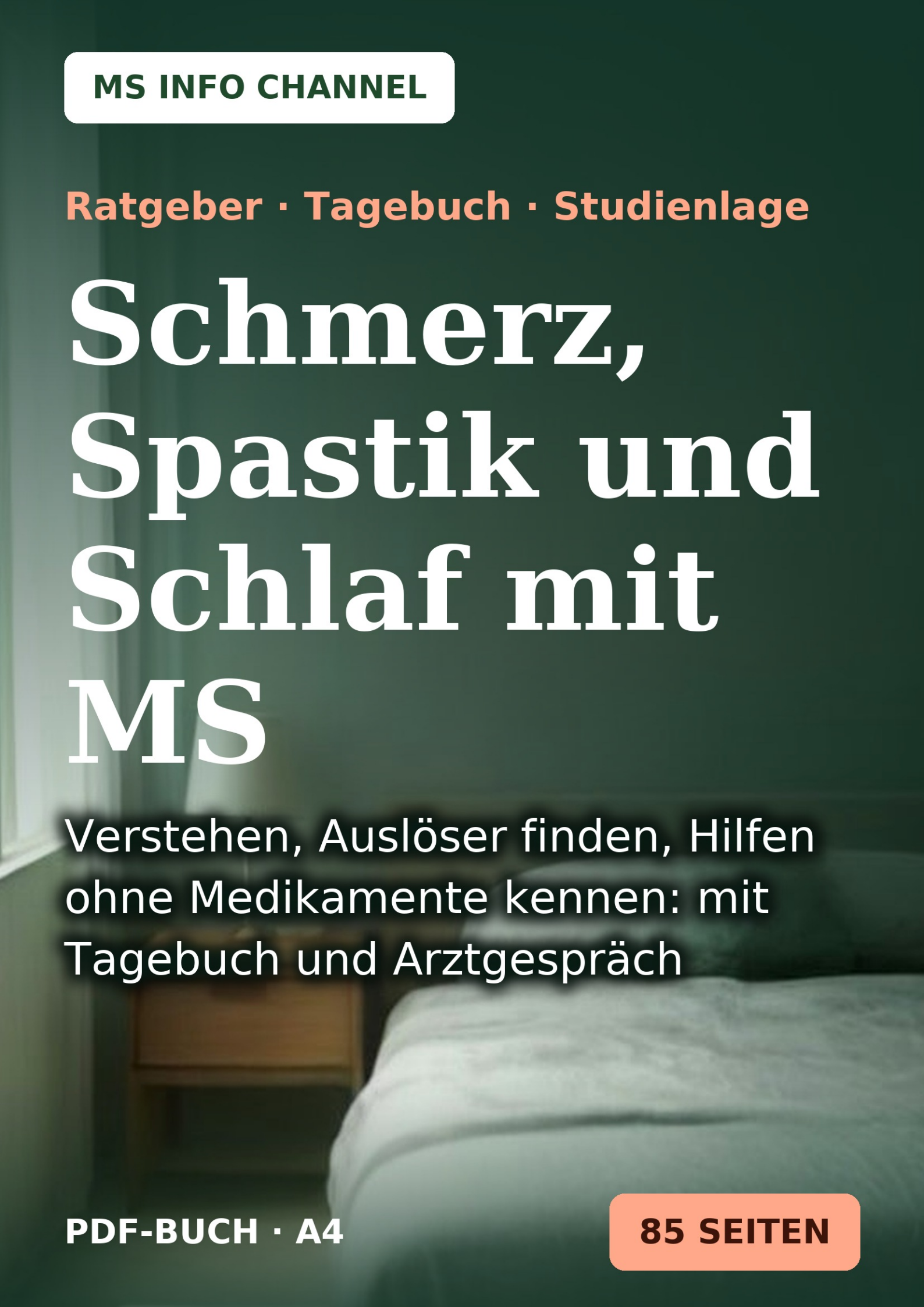
MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Tagebuch · Studienlage

Schmerz, Spastik und Schlaf mit MS

Verstehen, Auslöser finden, Hilfen ohne Medikamente kennen: mit Tagebuch und Arztgespräch



PDF-BUCH · A4

85 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: So nutzt du dieses Buch 7

Was dieses Buch ist und was nicht 7

So liest du es am besten 7

1 Schmerz bei MS verstehen 9

Wie häufig ist Schmerz bei MS? 9

Zwei Grundformen: Nervenschmerz und Gewebeschmerz 11

Die vier Gruppen der Leitlinie 11

Nervenschmerz im Alltag 12

2 Kurze Attacken, MS-Hug und Gesichtsschmerz 14

Paroxysmale Symptome: kurze, stereotype Attacken 14

Schmerzhafte tonische Spasmen 15

Ist eine kurze Attacke ein Schub? 16

Trigeminusneuralgie 17

Der MS-Hug: Enge um den Brustkorb 18

Kopfschmerz bei MS 18

3 Schmerz behandeln: Was die Leitlinie sagt 20

Der Rahmen 20

Cannabis und Cannabinoide 20

Warum Schmerz manchmal nicht ernst genommen wird 22

4 Spastik verstehen 24

Was ist Spastik? 24

Wie häufig ist Spastik? 24

Vorwort: So nutzt du dieses Buch

Schmerz, steife Muskeln und schlechte Nächte hängen zusammen. Dieses Buch hilft dir, sie zu verstehen und besser zu besprechen.

Viele Menschen mit MS kennen das: Der Körper tut weh. Die Muskeln sind steif. Nachts findest du keine Ruhe. Am Tag fehlt dann die Kraft. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es sind häufige Beschwerden, und sie lassen sich oft besser einordnen und angehen, als du vielleicht denkst.

Dieses Buch erklärt dir, **was** hinter Schmerz, Spastik und Schlafproblemen stecken kann. Es zeigt dir, **was du selbst ausprobieren kannst**, ohne dass es um Medikamente geht. Und es gibt dir **Werkzeuge**: Tagebuchseiten, Checklisten und Fragen für den Arzttermin.

Was dieses Buch ist und was nicht

- Es ist eine **Orientierung**. Du bekommst belegte Informationen in einfacher Sprache.
- Es ist **keine Behandlung** und ersetzt keine Beratung durch dein Behandlungsteam.
- Es nennt **keine Medikamentenmengen**. Welche Mittel für dich passen, entscheiden Neurologin, Neurologe, Schmerzmedizin und Hausarztpraxis mit dir.
- Es macht **keine Heilversprechen**. Bei vielen Hilfen ist die Studienlage dünn. Das sagen wir dir offen.

So liest du es am besten

1. Lies zuerst, was dich gerade am meisten belastet: Schmerz, Spastik oder Schlaf.
2. Nimm dir immer nur ein Kapitel oder einen Abschnitt vor. Pausen sind erlaubt.
3. Beginne früh mit dem Tagebuch in Kapitel 9. Es ist das Herzstück des Buchs.

4. Bereite mit Kapitel 10 deinen nächsten Arzttermin vor.

> **INFO Woher die Zahlen kommen**
>
> Jede Zahl im Buch hat eine Quelle in eckigen Klammern, zum Beispiel [4]. Die Nummern führen zum Quellenverzeichnis am Ende. Die Zahlen beschreiben Gruppen von Menschen. Sie sagen nichts darüber, wie es bei dir persönlich ist.

> **INFO Stand und Gültigkeit**
>
> Stand der Informationen ist der 04.11.2026. Leitlinien werden regelmäßig überarbeitet. Die MS-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie ist eine Living Guideline und wird jährlich angepasst [1]. Frage bei wichtigen Entscheidungen immer nach dem aktuellen Stand.

> **ACHTUNG Bei Notfällen**
>
> Wenn du plötzlich starke Brustschmerzen, Atemnot oder starke neue Ausfälle hast, wähle in Deutschland die 112. Mehr dazu in Kapitel 12.

1 Schmerz bei MS verstehen

Schmerz ist bei MS häufig. Er hat verschiedene Ursachen. Wenn du die Art kennst, kannst du ihn besser beschreiben.

Wie häufig ist Schmerz bei MS?

Schmerz gehört zu den häufigen MS-Beschwerden. Eine große Auswertung vieler Studien kam auf rund **63 Prozent** der Menschen mit MS, die Schmerz hatten. Die Ergebnisse streuten dabei stark [4]. Die deutsche MS-Leitlinie nennt für Schmerzen und Gefühlsstörungen zusammen Werte bis zu 80 Prozent. Sie betont, dass die Zahlen schwanken, weil Studien Schmerz unterschiedlich messen [1].

MERKE

Du bist mit Schmerz nicht allein. Schmerz bei MS ist häufig, und die Leitlinie sieht einen Nachholbedarf bei seiner Behandlung [1].

Schon bei der Diagnose haben etwa 20 Prozent der Menschen Schmerzen irgendeiner Art. Mit längerer Krankheitsdauer, höherem Grad der Behinderung und bei chronisch fortschreitenden Verläufen ist Schmerz wahrscheinlicher [1].

CHECKLISTE Fünf Fragen, um deinen Schmerz zu beschreiben

- [ ] Wo sitzt er, und strahlt er aus?
- [ ] Wie fühlt er sich an: brennend, einschießend, dumpf, ziehend?
- [ ] Wann tritt er auf: ständig, in Attacken, nur bei Belastung?
- [ ] Was verstärkt ihn, was lindert ihn?
- [ ] Wie stark ist er auf einer Skala von 0 bis 10?

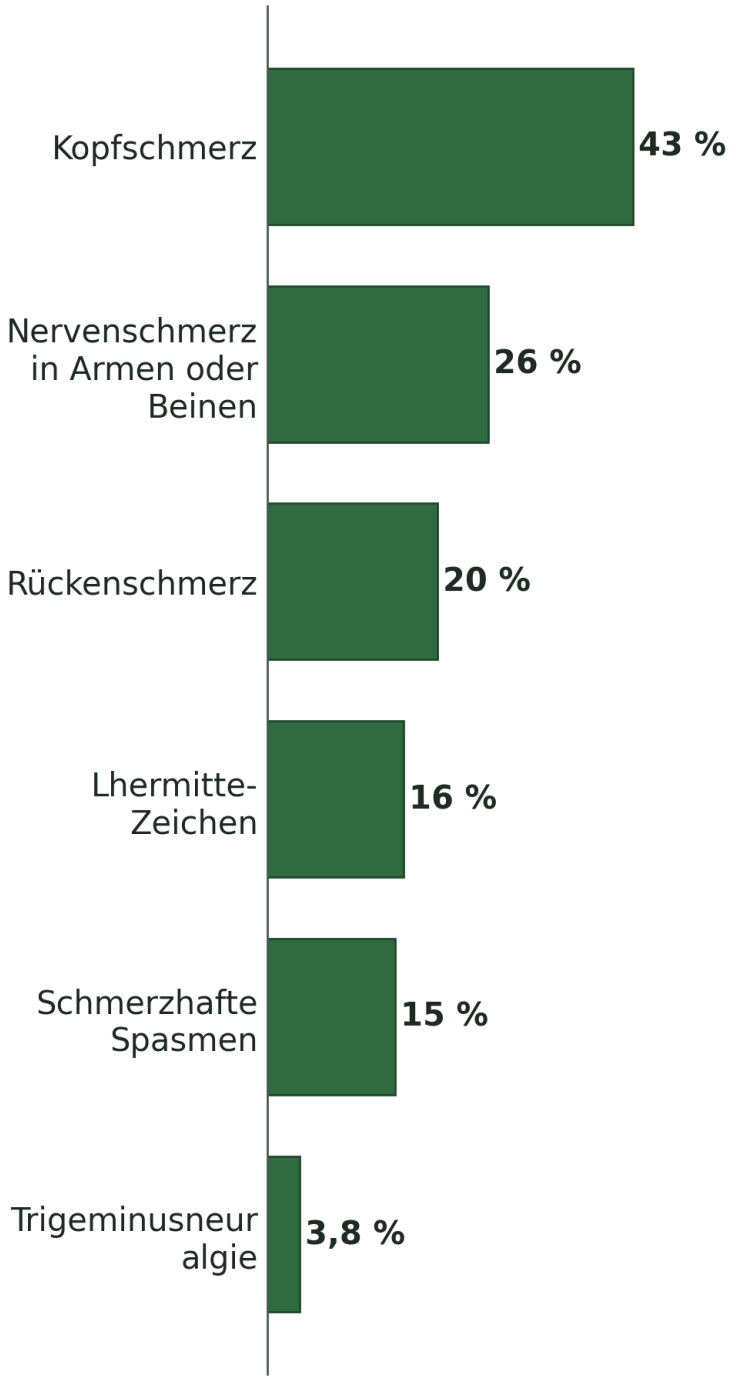


Abbildung 1: Welche Schmerzarten treten bei MS auf? Anteil in Studien

Quelle: [4] Foley et al., Pain 2013.