

Was sind Neuropathische Schmerzen? Ein Ratgeber für Patient*innen

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

Was sind neuropathische Schmerzen?

Neuropathische Schmerzen sind nervlich bedingte Schmerzen. Sie entstehen durch Verletzungen oder Erkrankungen des Nervensystems. Dadurch werden die elektrischen Signale gestört, die Informationen vom Körper an das Gehirn weiterleiten. Eine detailliertere Beschreibung und einen Überblick über neuropathische Schmerzen und ihre Folgen finden Sie unter folgendem Link:
<https://www.iasp-pain.org/wp-content/uploads/2026/03/2026-GY-FS1-German-v1.0.pdf>

Warum unterscheiden sich neuropathische Schmerzen von anderen Schmerzen, die ich kenne?

Während andere Schmerzarten meist Muskeln, Gelenke oder die inneren Organe betreffen (z. B. Magenschmerzen), betreffen neuropathische Schmerzen die Nerven direkt. Sie unterscheiden sich

stark von anderen Schmerzarten. Schmerzen in Gelenken oder Muskeln werden beispielsweise oft als dumpf oder drückend empfunden. Das Erleben von neuropathischen Schmerzen wird oft als Brennen, Kribbeln oder stromschlagartig beschrieben und manchmal auch als Juckreiz, Taubheits- oder Kältegefühl. Teilweise tritt begleitend ein Schwächegefühl in den Muskeln auf, dies ist jedoch nicht immer der Fall. Häufig sind die Schmerzen in den Füßen oder Händen lokalisiert, sie können jedoch auch in anderen Körperregionen auftreten, wie beispielsweise dem Gesicht.

Ein besonders frustrierendes Merkmal neuropathischer Schmerzen ist, dass sie ohne offensichtlichen Grund auftreten können. Die Schmerzen können plötzlich beginnen, auch wenn man sich eigentlich gerade ausruht und vollkommen untätig ist. Das macht sie so schwer vorherzusehen oder zu kontrollieren. Zudem können ungewöhnliche Empfindungen auftreten, etwa Schmerzen schon bei leichten Berührungen der Haut oder das Gefühl, als würde Wasser das Bein herablaufen. Obwohl diese Empfindungen typisch für neuropathische Schmerzen sind, können sie beängstigend sein, wenn man sie zum ersten Mal spürt.

Neuropathische Schmerzen sind eine unsichtbare Beeinträchtigung, aber das Erleben der Schmerzen ist real.

Was passiert, wenn ich neuropathische Schmerzen habe?

Sensorische Nerven senden Informationen vom Körper an das Gehirn in Form von elektrischen Signalen. Auf diese Weise nehmen wir Dinge in unserem Körper wahr. Sensorische Nerven helfen uns beispielsweise zu erkennen, ob sich etwas heiß oder kalt anfühlt.

Wenn sensorische Nerven verletzt werden, können sie auf drei verschiedene Weisen darauf reagieren:

1. Die Nerven senden nicht mehr genug elektrische Signale. Dies kann zu einem Verlust des Gefühls führen, wie etwa ein abgeschwächtes Berührungsempfinden. Menschen mit neuropathischen Schmerzen erleben dies oft als ein Taubheitsgefühl ähnlich dem, das man nach einer lokalen Betäubung (zum Beispiel bei einer zahnärztlichen Behandlung) empfindet, oder wenn man zu lange auf seinem eigenen Arm gelegen hat. Im Grunde bedeutet dies, dass elektrische Signale nicht mehr im Gehirn ankommen.
2. Die Nerven senden zu viele elektrische Signale. Diese Reaktion wird von Menschen mit neuropathischen Schmerzen oft als ein Kribbeln, wie Nadelstiche, Gefühle wie elektrische Schläge oder brennende Schmerzen beschrieben. Sendet ein Nerv zu viele elektrische Signale, kann dies zu Schmerzen führen.
3. Die Nerven können manchmal sowohl zu viele als auch zu wenige elektrische Signale senden. Menschen mit neuropathischen Schmerzen können in dieser Situation sowohl ein Taubheitsgefühl als auch Schmerzen empfinden, was eine verwirrende Erfahrung sein kann.

Neuropathische Schmerzen beeinflussen auch, wie ein Mensch sein Leben als Ganzes erlebt. Sie können das seelische Wohlbefinden reduzieren, die Schlafqualität beeinträchtigen und alltägliche Aktivitäten erschweren. Arbeit, das Pflegen sozialer Kontakte und körperliche Aktivität können zur Herausforderung werden. Mit der Zeit kann diese Art von Schmerz verändern, wie jemand über sich selbst denkt und wie man mit anderen in Kontakt tritt, was deutliche Auswirkung auf die gesamte Lebensqualität haben kann.

Wie kann ich herausfinden, ob ich neuropathische Schmerzen habe?

Medizinisches Fachpersonal kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, ob Sie neuropathische Schmerzen haben. Um festzustellen, ob die Schmerzen neuropathischen Ursprungs sind, könnte das medizinische Fachpersonal folgende Schritte unternehmen:

- Sich die persönliche Geschichte der betroffenen Person anhören, um besser zu verstehen, ob es einen Hinweis auf die Beteiligung der Nerven gibt. Gegebenenfalls kommen hierbei zusätzlich Fragebögen zum Einsatz.
- Eine behutsame klinische Untersuchung durchführen. Dabei könnte vorsichtig getestet werden, wie gut verschiedene Reize auf der Haut wahrgenommen werden können. Dabei geht es etwa um leichte Berührungen, Druck, spitze Reize, Wärme, Kälte oder Vibration.
- Vorschlagen weitere Tests durchzuführen, um die Funktion der Nerven genauer zu verstehen. Mögliche Untersuchungen wären Tests, die die elektrischen Signale der Nerven messen können, MRT-Untersuchungen (Magnetresonanztomographie), oder, in sehr seltenen Fällen, die Entnahme einer kleinen Hautprobe.

Diese Untersuchungen können dabei helfen zu verstehen, wie wahrscheinlich es ist, dass jemand neuropathische Schmerzen hat.

Was kann ich tun, wenn ich neuropathische Schmerzen habe?

Vor dem Arztbesuch kann es hilfreich sein, die Symptome und Bedenken zu notieren, die die größten Auswirkungen haben. Beispielsweise könnten brennende Schmerzen in den Füßen stark genug sein, dass sie das Gehen oder Schlafen beeinträchtigen, oder es stehen Sorgen bezüglich der zugrunde liegenden Ursache und der Frage, ob die Schmerzen mit anderen gesundheitlichen Problemen zusammenhängen im Vordergrund.

Zusätzlich kann es hilfreich sein, eine Liste mit Fragen für das Gespräch bereitzuhalten. Diese könnte beispielsweise folgende Fragen beinhalten:

- Wieso habe ich neuropathische Schmerzen?
- Was kann ich dagegen tun?
- Welche Unterstützung können Sie mir anbieten?
- Wie wird sich das in Zukunft auf mich auswirken?

Für die unterschiedlichen Ursachen neuropathischer Schmerzen, stehen unterschiedliche Behandlungsoptionen zur Verfügung. Deswegen ist es wichtig, sich in diesem Anliegen von medizinischem Fachpersonal beraten zu lassen. Diese können beispielsweise Medikamente, Physiotherapie oder psychologische Unterstützung empfehlen. In seltenen Fällen kann auch eine Operation empfohlen werden. Dies geschieht jedoch meist nur dann, wenn eine klare Ursache für die Nervenschmerzen gefunden werden kann, wie beispielsweise bei Ischiasbeschwerden mit einer ausgeprägten Schwäche im Bein.

Bei der Besprechung von Behandlungsoptionen, kann es ebenfalls hilfreich sein Fragen zu stellen. Diese könnten Folgendes beinhalten:

- Ist dieser Test/diese Behandlung wirklich notwendig für mich?
- Was sind die Risiken?
- Gibt es einfachere/sicherere Optionen?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?
- Welche Kosten kommen auf mich zu?

Wo kann ich mehr herausfinden?

Hier sind einige Beispiele für gute Hilfsangebote und Informationsquellen in englischer Sprache für Menschen, die mit neuropathischen Schmerzen leben:

Dieses kurze Video beschreibt, wie es ist, mit neuropathischen Schmerzen zu leben:

<https://www.bbc.com/videos/cv22gylwnexo>

Dieser kreative Podcast zeigt eine Vielzahl an Perspektiven auf neuropathische Schmerzen, von Betroffenen, Forschenden und medizinischem Fachpersonal: <https://www.painstorm.co.uk/paincast>

Die folgenden Links bieten praktische Strategien und Hilfsmittel für den Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Aktivitäten und Bewegung bei anhaltenden Schmerzen:

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-livewith-persistent-pain/>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

Fünf Fragen, die Sie medizinischem Fachpersonal vor Beginn einer neuen Behandlung oder Untersuchung stellen sollten:

https://www.choosingwisely.org/files/5-Questions_ENG.pdf

Interessenkonflikte

ABS wird durch den Wellcome Trust und UKRI finanziert. Sie ist als Beraterin für MoreGoodDays tätig.

ESS wird durch den Wellcome Trust unterstützt [222101/Z/20/Z].

WS hat Forschungsförderungsmittel vom Medical Research Council und Versus Arthritis im Zusammenhang mit dem PAINSTORM-Konsortium für neuropathischen Schmerz (MR/W002388/1) als Teil der Advanced Pain Discovery Platform erhalten. WS hat außerdem in der Vergangenheit Reisekostenerstattungen für Konferenzen von der British Pain Society und der Neuropathic Pain Special Interest Group der International Association for the Study of Pain erhalten.

GEF hat keine Interessen offenzulegen.

XM hat persönliche Honorare von Allergan-Abbvie, Aptis Pharma, Biogen, BMS, Grünenthal, Haute Autorité de Santé, Lilly, Lundbeck, Teva, Merck-Serono, Novartis, Orion, Pfizer, Roche und Sanofi-Genzyme erhalten; Fördergelder von APICIL, der Region Auvergne-Rhône-Alpes, dem Interface-Vertrag Inserm; sowie nicht-finanzielle Unterstützung von SOS Oxygène, die nicht im Zusammenhang mit der eingereichten Arbeit stehen.

BG wurde ein Reisestipendium für die Teilnahme und Präsentation auf der 9. NeuPSIG-Konferenz gewährt.

JGJH hat Fördergelder vom Prinses Beatrix Spierfonds (W.OK17-09, W.TR22-01 und W.OR24-04) erhalten, außerhalb der eingereichten Arbeit.

YMS hat persönliche Honorare von Grünenthal erhalten, jedoch nicht im Zusammenhang mit der eingereichten Arbeit.

Translated into German by:

- Sophia Haller, Institute of Neurophysiology, Uniklinik RWTH Aachen, Aachen, Germany
- Pascal Röderer, PhD, Institute of Neurophysiology, Uniklinik RWTH Aachen, Aachen, Germany
- Lennart Müller, MSc, Institute of Neurophysiology, Uniklinik RWTH Aachen, Aachen, Germany