

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Sport und Bewegung helfen vor allem bei chronischen Schmerzen, die das Skelett und die Muskulatur betreffen, z.B. Rückenschmerzen. Welche Bewegungsart geeignet ist, hängt von der Art der Schmerzen und der betroffenen Körperregion ab.

## 2. Bewegungsschmerz

Wenn bei bestimmten Bewegungen Schmerzen auftreten (Bewegungsschmerzen), versuchen viele Patienten, diese Bewegungen zu vermeiden oder einzuschränken.

Doch das Ruhigstellen verschlimmert auf Dauer den Schmerz, da sich Muskeln, die nicht bewegt werden, fortschreitend abbauen und sich Gelenkkapseln und Sehnen zusammenziehen. In der Folge kann diese Bewegung gar nicht mehr oder nur unter noch stärkeren Schmerzen ausgeführt werden. Ersatzbewegungen können zu Verspannungen oder Fehlhaltungen führen, die ebenfalls Schmerzen nach sich ziehen können.

## 3. Schmerzlindernde Wirkung von Bewegung

Regelmäßige, gezielte Bewegungen können Schmerzen lindern, da der Körper bei sportlicher Betätigung **Dopamin und Endorphine** (Glückshormone) ausschüttet, die, ähnlich wie Opioide, schmerzstillend wirken. Zudem wirken sich die Dehnung und Kräftigung der **Muskulatur** sowie die Stärkung des **Herz-Kreislauf-Systems** positiv auf Körper und Psyche aus. Schon eine geringe sportliche Aktivität kann chronischen Schmerzen vorbeugen bzw. das Schmerzempfinden positiv beeinflussen. Wichtig ist, sich **dauerhaft** zu Sport und Bewegung zu motivieren.

Da Schmerzen individuell sehr verschieden sind, können keine pauschalen Empfehlungen zum Bewegungstraining gegeben werden. Patienten sollten lernen, auf ihren Körper zu hören und ihr Training dementsprechend anpassen. Eine **sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung** ist sinnvoll, wenn neu mit einem Training begonnen wird, Näheres unter [Früherkennung von Krankheiten](#).

Auch Übungen unter **physiotherapeutischer Anleitung** können sinnvoll sein. Hierbei werden individuelle Übungen erarbeitet, die Patienten dann auch zu Hause regelmäßig umsetzen sollten, Näheres unter [Physiotherapie](#).

## 4. Geeignete Bewegungsformen

Grundsätzlich sollte vor Beginn des Trainings eine **ärztliche oder sporttherapeutische Beratung** erfolgen, da sich falsches Training ungünstig auswirken kann.

Geeignet für viele Patienten sind Ausdauersportarten und Trainingsformen, die Körperbewusstsein und Beweglichkeit fördern, z.B.:

- Radfahren: Häufig hilfreich bei Kniebeschwerden. Vorsicht z.B. bei Beschwerden an Handgelenken, Schulter/Nacken, Lendenwirbeln. Oft sind die passende Fahrradgröße und die Sitzposition entscheidend.
- Langlaufen, Wandern und (Nordic) Walking: Gutes Schuhwerk, ggf. Stöcke. Ausgeglichen und gleichmäßig vorwärtsbewegen. Vorsicht bei Kniebeschwerden beim Abwärtssteigen und bei drehenden Bewegungen.
- Schwimmen: Klären, welcher Stil geeignet ist. Brustschwimmen z.B. ist bei Lendenwirbel-, Hüft- und Knieproblemen oft weniger geeignet.
- Gezielte Gymnastik (Anleitung durch Physiotherapeuten), Wassergymnastik, Aqua-Jogging.
- Yoga, Tai-Chi, Qigong und ähnliche Methoden verbinden in der Regel Anspannung, Dehnung und Entspannung zu einem harmonischen Ganzen.

Bei der Teilnahme an Kursen und Gruppenstunden sollten Übungsleiter vor Stundenbeginn über akute Schmerzsituationen informiert werden.

Reha-Sport und Funktionstraining können zudem eine Option für Menschen mit Schmerzen sein. Reha-Sport und Funktionstraining können vom Arzt verordnet oder beantragt werden. Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).

## 4.1. Praxistipp

Wichtig ist, dass Sie sich **regelmäßig** zum empfohlenen Training motivieren, auch wenn ein therapeutisch angeleitetes Training (das oft befristet ist) ausläuft. Dreimal pro Woche Training werden in der Regel empfohlen, aber es gibt auch Übungen, die Sie täglich oder mehrmals täglich ausführen sollten. Sinnvoll ist, dass Sie mehrere Sportarten ausprobieren, bis Sie diejenige gefunden haben, die Ihnen gut tut und vor allem **Spaß** macht.

Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach, ob und für welche Sport- und Gesundheitskurse eine anteilige Kostenerstattung möglich ist. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 % oder eine feste Pauschale pro Kurs.

## 5. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung](#)

[Chronische Schmerzen > Psyche](#)

[Chronische Schmerzen > Reisen](#)

[Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#)

[Schmerzmessung](#)

[Autofahren bei Medikamenteneinnahme](#)

[Behinderung > Sport](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Migräne](#)

[Rückenschmerzen > Behandlung](#)