

# Schmerztagebuch für Menschen mit Arthrose

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung bei erwachsenen Menschen. Nahezu alle Gelenke können betroffen sein: Knie, Hüfte, Hände, Finger und auch die Füße. Der Gelenkverschleiß bereitet Erkrankten oft große Schmerzen und kann ihren Alltag erheblich einschränken.

Sich und seine Symptome zu beobachten, kann helfen, einen guten Umgang mit der Erkrankung zu finden. Wenn Sie sich beispielsweise stärker über den Verlauf und die Intensität Ihrer Schmerzen bewusst werden, kommen Sie besser zu Lösungen für Ihren Alltag. Um das Bewusstsein zu fördern, können Sie Ihr Schmerzverhalten in ein Schmerztagebuch eintragen.

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet ein solches Schmerztagebuch zum Herunterladen, Ausfüllen und Ausdrucken an. Neben Angaben zur Dauer und Intensität der Schmerzen können auch Angaben zu den begleitenden Umständen und zu Maßnahmen zur Schmerzlinderung gemacht werden.

## Wer ist die Stiftung Gesundheitswissen?

Die gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Gesundheitskompetenz von Menschen stärken. Dazu erstellt sie u.a. verständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf. Neben Texten gibt es Erklär-Videos, Grafiken und konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Mehr zu unserer Arbeit können Sie auf unserem Gesundheitsportal nachlesen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de>

## Was ist ein Schmerztagebuch und wie kann es helfen?

In einem Schmerztagebuch wird notiert, wann und wo Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Es soll Sie dabei unterstützen, mögliche Schmerzauslöser zu erkennen und den Schmerzverlauf zu dokumentieren. Das Schmerztagebuch kann Ihnen dabei helfen, zu verstehen, wie Sie selbst mit Ihren Schmerzen besser umgehen können. Ebenso können die Notizen zur Vorbereitung auf das nächste Arztgespräch genutzt werden und unter Umständen dazu beitragen, gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine individuell zugeschnittene Behandlung zu finden.

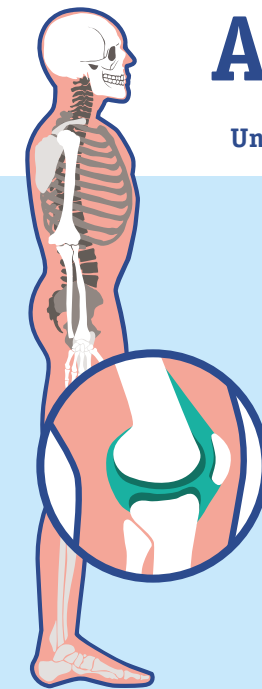
## Schmerztagebuch speziell bei Kniearthrose:

Übrigens: Neben dem Schmerztagebuch für Arthrose-Beschwerden allgemein hat die Stiftung Gesundheitswissen ein spezielles Kniearthrose-Schmerztagebuch entwickelt:

[https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/sites/default/files/pdf/SGW\\_Schmerztagebuch\\_Kniearthrose.pdf](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/sites/default/files/pdf/SGW_Schmerztagebuch_Kniearthrose.pdf)

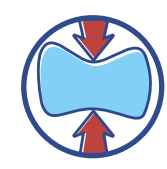
## ARTHROSE

**Wie entsteht sie?  
Und warum habe ich Schmerzen?**

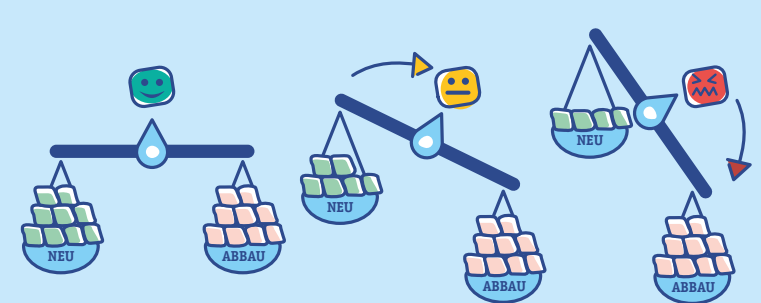


Im Kniegelenk gibt es Knorpelgewebe. Die Knorpelzellen darin erneuern sich stetig, aber langsam.

Knorpelzellen schützen die Knochenenden vor Druck und Stößen.



### ZELLABBAU DES KNORPELGEWEBES

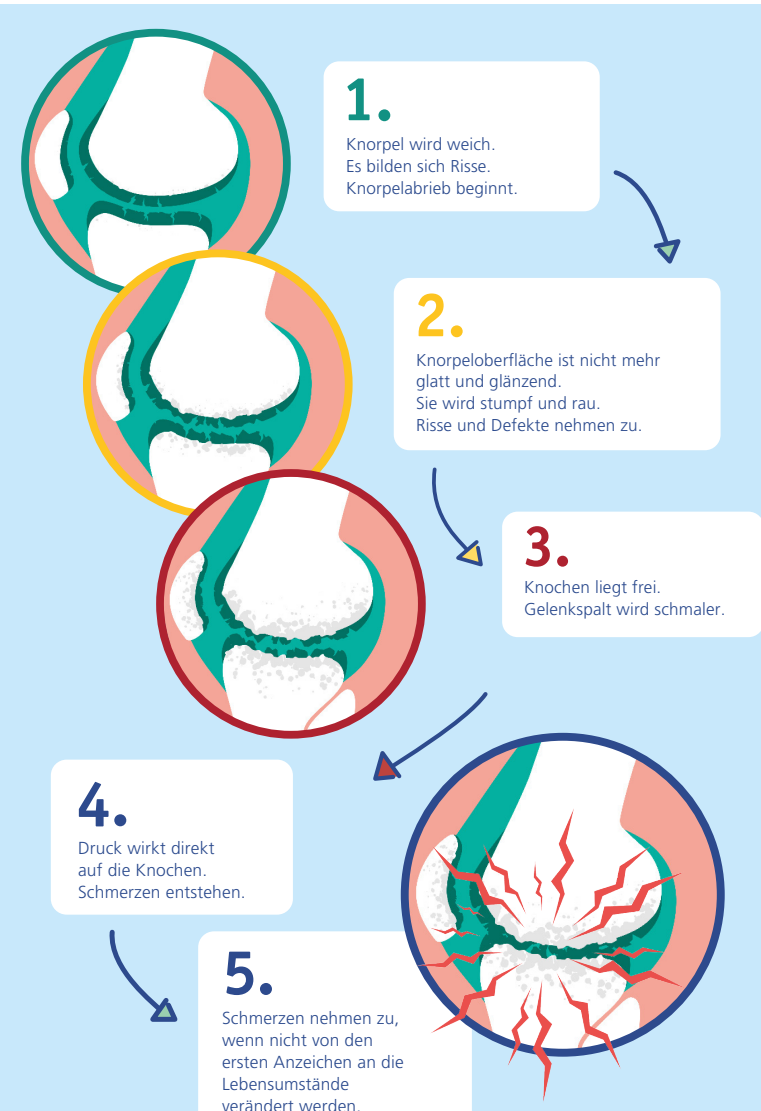


Viele Jahrzehnte lang halten sich Zellerneuerung und Zellabbau in den Gelenken die Waage.

Irgendwann kann das Verhältnis kippen. Es werden mehr Zellen abgebaut als erneuert.

Die Knorpelschicht wird dünner – und das geht auf die Knochen.

### ARTHROSE ENTSTEHT



- 1.** Knorpel wird weich. Es bilden sich Risse. Knorpelabrieb beginnt.
- 2.** Knorpeloberfläche ist nicht mehr glatt und glänzend. Sie wird stumpf und rau. Risse und Defekte nehmen zu.
- 3.** Knochen liegt frei. Gelenkspalt wird schmaler.
- 4.** Druck wirkt direkt auf die Knochen. Schmerzen entstehen.
- 5.** Schmerzen nehmen zu, wenn nicht von den ersten Anzeichen an die Lebensumstände verändert werden.

Quelle: Glyn-Jones et al. (2015)

## Wie fülle ich das Schmerztagebuch aus?

Lesen Sie die Fragen auf den folgenden Seiten durch und kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft. Sind keine Ankreuzmöglichkeiten vorhanden, können Sie eigene Notizen schreiben. In der Körpersilhouette können Sie einzeichnen, an welcher Stelle sich Ihre Schmerzen befinden (z.B. Einkreisen).

An den Stellen des Schmerztagebuchs mit einem \* ist es möglich, mehrere Antworten anzukreuzen. An den Stellen des Schmerztagebuchs mit zwei \*\* können Sie notieren, was Ihre Schmerzen lindert. Z.B. die Aufnahme neuer Behandlungen, spezielle Hilfsmittel oder Sportprogramme.

In die Tabelle tragen Sie stets ein, was Ihren Schmerzen vorangegangen ist. Dann notieren Sie jeweils dazu, wie stark die Schmerzen waren, ggf. welche Maßnahmen zur Schmerzlinderung Sie getroffen haben und wie sich diese Maßnahmen auf die Schmerzen ausgewirkt haben.

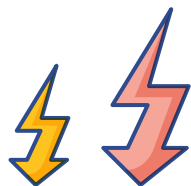
Die Tabelle umfasst 7 Wochentage. Es ist aber sinnvoll, den Schmerzverlauf über mehrere Wochen zu beobachten und zu notieren. Dafür können Sie sich die Tabelle mehrfach ausdrucken und versehen sie jeweils oben mit Datum.

### Aktivität/Tätigkeit



Treten Schmerzen verstärkt auf, überlegen Sie immer, was Sie gerade zuvor gemacht haben und wie lange. Saßen Sie vllt. gerade 2h an Ihrem Schreibtisch und nun schmerzt die Hüfte? Haben Sie Hausarbeit oder Küchenarbeit verrichtet und vllt. ein Schraubglas geöffnet? Haben Sie Sport gemacht? Solche und andere Tätigkeiten und die Dauer notieren Sie in der entsprechenden Spalte in der Tabelle.

### Schmerzstärke



Kreuzen Sie an, wie stark ihre Schmerzen nach der notierten Aktivität oder des besonderen Vorkommnisses sind.

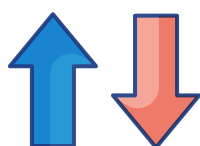
0 bedeutet schmerzfrei, 10 der stärkste Schmerz.

### Maßnahmen zur Schmerzlinderung



In dieser Spalte der Tabelle können Sie notieren, was Sie getan haben, um die Schmerzen zu lindern. Z.B. ob Sie Hilfsmittel benutzt, spezielle Pflaster oder Salben aufgetragen, mit neuen Behandlungen begonnen, bestimmte Sportprogramme oder einzelne Übungen ausprobiert oder auch, ob Sie Gewichtsveränderungen bei sich festgestellt haben, etc.

### Einfluss Maßnahme



Notieren Sie, wie sich die von Ihnen angewendeten Maßnahmen (Schmerzmittel, Wärme, Bewegung, etc.) auf die Schmerzen ausgewirkt haben. Wurden die Schmerzen weniger, stärker oder sind sie gleich stark geblieben?

**Noch ein Tipp:** Nehmen Sie das Schmerztagebuch im Alltag mit, so dass Sie es auch unterwegs ausfüllen können.

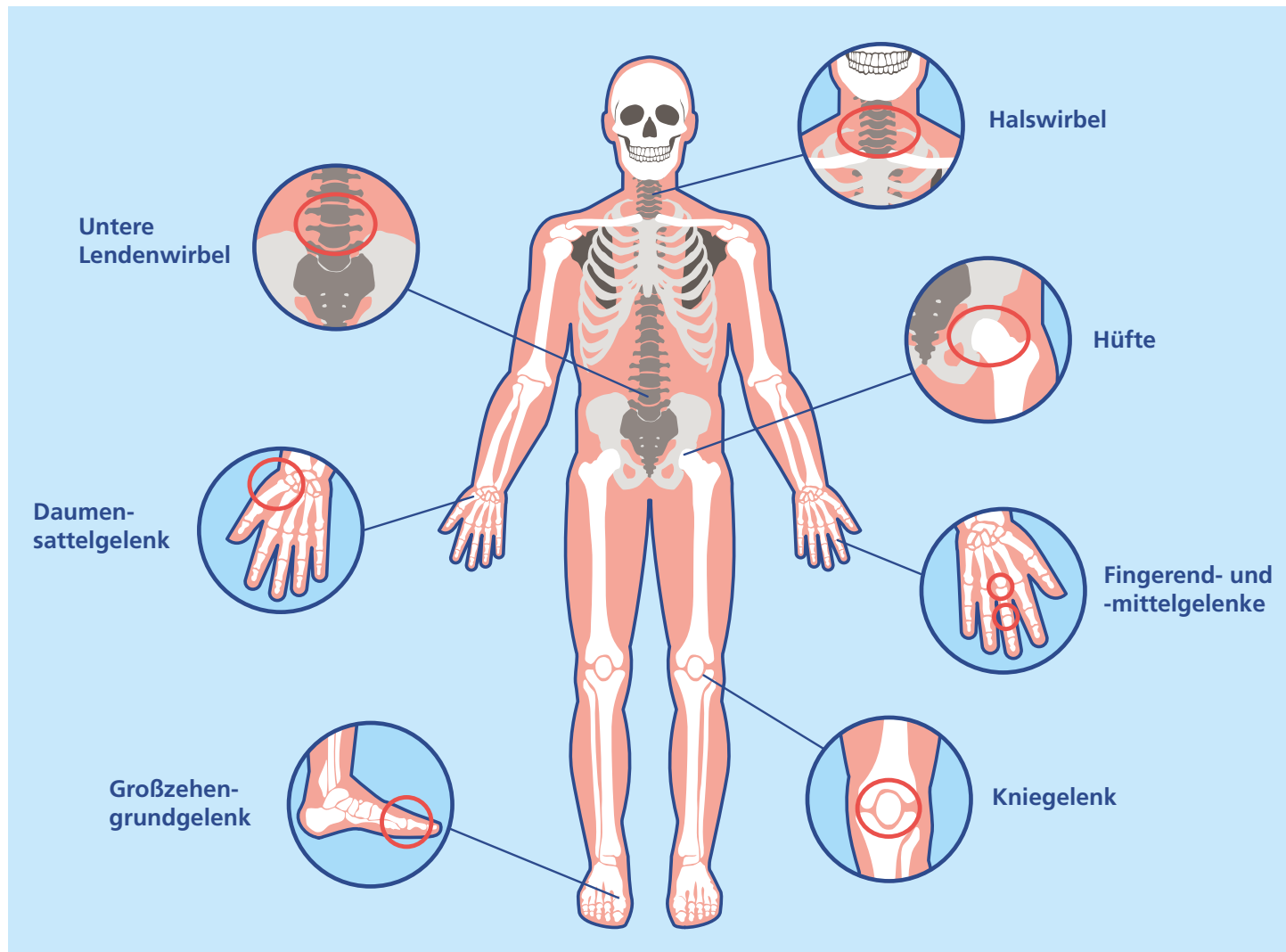
## Schmerzen durch Arthrose

# Mein Schmerztagebuch

Bitte notieren Sie in diesem Schmerztagebuch, wann Ihre Schmerzen aufgetreten sind und was sie gegen die Schmerzen unternommen haben.

Name:

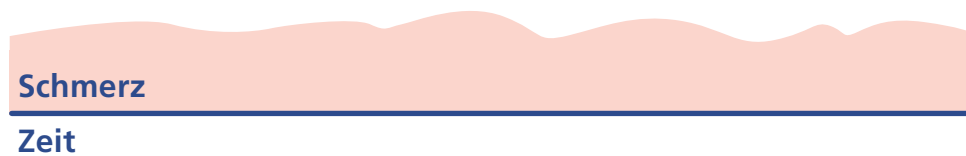
Alter:



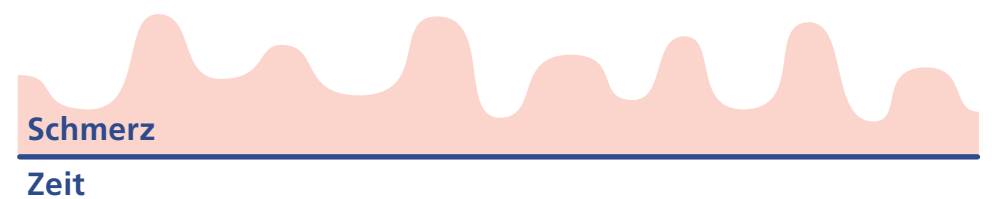
### Wo treten die Schmerzen auf?

### Welcher Schmerzverlauf trifft am ehesten zu?

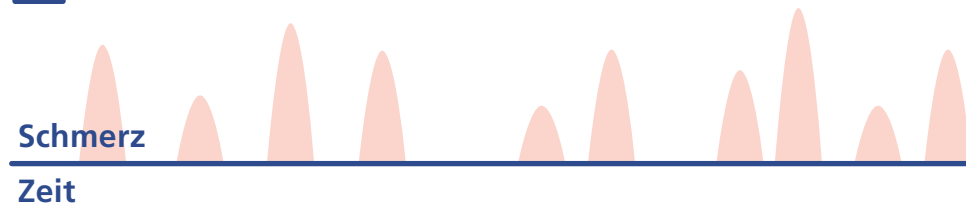
Dauerschmerzen mit leichten Schwankungen



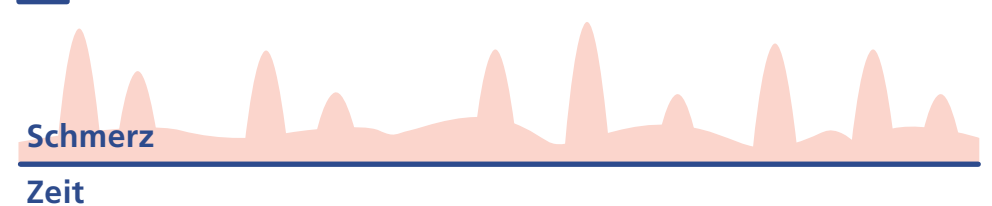
Dauerschmerz mit starken Schwankungen



Schmerzattacken, dazwischen schmerzfrei



Schmerzattacken, auch dazwischen Schmerzen



### Wann treten meine Schmerzen verstärkt auf?\*

Liegen

Gehen

Greifen

Sonstiges

Sitzen

Treppensteigen

Hausarbeit/  
Gartenarbeit

Stehen

Heben

Aufstehen  
(z.B. aus dem Bett)

### Welche Schmerzmittel nehme ich ein?

### Wann lassen meine Schmerzen nach?\*

# Schmerztagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Woche: \_\_\_\_\_

Tag	Aktivität/Tätigkeit (inklusive Dauer)	Schmerzstärke (0 bis 10)	Maßnahmen zur Schmerzlinderung	Einfluss Maßnahme ↑verbessert ↓verschlechtert •gleich
Mo		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Di		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Mi		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Do		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Fr		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Sa		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
So		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		