

Umgang mit akuten Verschlechterungen (Flare-ups)

Was ist ein Flare-up?

Ein **Flare-up** (auch: Beschwerdeschub) ist eine vorübergehende Verschlechterung von Schmerz, Schwellung und Steifigkeit bei bekannten Beschwerden. Flare-ups gehören zum typischen Verlauf vieler Erkrankungen und bedeuten **nicht**, dass das Problem dauerhaft schlechter wird oder eine Katastrophe eingetreten ist. Die meisten Schübe klingen innerhalb von **wenigen Tagen bis 2 Wochen** wieder ab – auch ohne spezielle Behandlung.

Häufige Auslöser – das hilft zu verstehen

Körperliche Auslöser: Ungewohnte, längere, höhere oder häufigere Belastung, längere Trainingspause

Allgemeine Auslöser: Stress, Schlafmangel, Infekte, emotionale Belastung, Wetterwechsel

Wichtig: Oft ist kein klarer Auslöser erkennbar – das ist normal. Nicht jeder Schub hat eine nachvollziehbare Erklärung. Oft ist es eine Mischung aus verschiedenen Ursachen, so dass man nicht einen Auslöser erkennen kann.

Die Schmerzampel – was darf ich tun?

Orientieren Sie sich bei Ihren Aktivitäten an der Schmerzintensität (Skala 0–10):

Schmerz	Bedeutung	Empfehlung	Übungen
0–2 / 10	✓ Sicherer Bereich	Normal weitermachen, Aktivitäten beibehalten	Alle Übungen wie gewohnt
3–5 / 10	⚠ Anpassungsbereich	Belastung reduzieren, Tempo drosseln, Pause einlegen	Auf leichtere Stufen wechseln, weniger Wiederholungen
6–10 / 10	✗ Stopp-Bereich	Belastung unterbrechen, aktive Entlastung, Therapeuten kontaktieren, wenn > 24 h	Nur schmerzfremde Bewegungen im Liegen oder Sitzen

Faustregel: Ist der Schmerz am nächsten Morgen nicht wieder auf seinen Ausgangswert zurückgegangen → Aktivität noch weiter reduzieren und TherapeutInnen informieren.

Was hilft beim akuten Schub? – Schritt für Schritt

- 1. Ruhe bzw. Reduktion der Belastung – gezielt, nicht dauerhaft.** Entlasten Sie das Gelenk für maximal 24–48 Stunden, aber nur wenn es nicht anders geht. Vollständige Bettruhe ist nicht empfohlen – leichte, schmerzfremde Bewegungen (z. B. sanftes Kreisen, Entlastungsübungen im Liegen) halten die Durchblutung aufrecht und helfen oft gut gegen den Schmerz.
- 2. Bewegung schrittweise wieder aufnehmen.** Sobald der Schmerz unter 6/10 sinkt: sanft wieder beginnen. Kurze Gehstrecken, Übungen auf leichter Stufe. Warten Sie nicht, bis der Schmerz vollständig weg ist – zu langes Abwarten verlängert die Erholung.
- 3. Kühlung bei Schwellung und Wärme.** Kühlen Sie nur, wenn der betroffene Bereich sehr heiß ist. Legen sie maximal 15 Minuten ein kaltes Handtuch oder ein Eisbeutel darauf (immer etwas zum Schutz auf die Haut legen). Kälte/Eis hilft nicht gegen Schwellungen (hier hilft im besten Falle die Kompression und Hochlagerung). Wärme (Wärmflasche, warmes Bad) kann bei Schmerzen ohne Erwärmung genutzt werden.
- 4. Hochlagern.** Bei sichtbaren Schwellungen kann eine regelmäßige Hochlagerung helfen. Zur Unterstützung des Blutrückflusses können sie mit dem Fuß Beuge- und Streckbewegungen machen.

5. Schmerzmedikation bei Bedarf. Topische NSAR-Salben (z. B. Diclofenac-Gel) sind für kurze Schübe gut verträglich. Orale Schmerzmittel nur nach Rücksprache, möglichst kurz und niedrig dosiert.

6. Hilfsmittel bei Bedarf vorübergehend nutzen. Gehstock (Gegenseite), Schiene oder Ähnliches können bei starken Schmerzen beim Auftreten zur vorübergehenden Reduktion der Belastung genutzt werden.

Soll ich beim Flare-up trainieren?

JA – aber angepasst. Bewegung ist auch bei einem Schub sinnvoll, solange die Schmerzregeln eingehalten werden. Vollständiges Pausieren verschlechtert Muskelschwäche und Steifigkeit.

- ▶ Übungen auf die leichteste Stufe zurückgehen (z. B. Beckenheben beidbeinig statt einbeinig).
- ▶ Wiederholungszahl halbieren, Pausen verlängern.
- ▶ Im Liegen oder Wasser trainieren – reduziert Gelenkbelastung.
- ▶ Kurze Einheiten (10–15 Min.) statt langer Belastung.
- ▶ Schmerzarme Bewegungen: Fahrradergometer, Schwimmen, aquatisches Training.

Wann zum Arzt / Therapeuten?

Sofort vorstellen bei: Starker Rötung, Überwärmung und Schwellung (Infekt ausschließen) · Fieber · Schmerzen > 8/10 ohne Besserung nach 48 h · Sturz oder Trauma · Verdacht auf Gelenkguss

Kurzfristig vorstellen bei: Schub > 2 Wochen ohne deutliche Verbesserung · Häufung der Schübe (> 1×/Monat) · Schmerzen nachts, die den Schlaf dauerhaft stören · Deutliche Funktionsverschlechterung

Das Wichtigste – bitte merken Sie sich:

Flare-ups bedeuten keinen dauerhaften Schaden. Sie sind Teil des normalen Verlaufs und bilden sich in aller Regel von selbst zurück.

Angst vor Bewegung verlängert den Schub. Wer aus Angst vollständig pausiert, verliert Kraft und Beweglichkeit – und erholt sich langsamer.

Sie haben die Kontrolle. Mit der Schmerzampel, gezielter Anpassung und klaren Regeln können Sie aktiv steuern – und müssen den Schub nicht passiv erleiden.

Diese Information ersetzt keine individuelle Beratung. Bitte sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrer PhysiotherapeutIn / Ihrem Arzt.

Evidenzgrundlage: OARSI 2019, ACR/AF 2020, internationale Arthrose-Leitlinien.