Analyse der Frage des Monats September 2026

Häufigkeit und Formen der Schlafbeeinträchtigung

Im September 2026 ging es darum, wie häufig CRPS den Schlaf beeinträchtigt und woran sich diese Beeinträchtigung zeigt. Die Antworten ergänzen die August-Erhebung um konkrete Schlafprobleme und ihre Häufigkeit.

83	74,7 %	72,3 %
Teilnehmende	häufig oder fast jede Nacht	wachen wegen Schmerzen auf

Die beiden Fragen

1. Wie häufig beeinträchtigt CRPS Deinen Schlaf?

2. Wie macht sich die Beeinträchtigung Deines Schlafs bemerkbar? Mehrfachauswahl möglich.

Häufigkeit auf einen Blick

Antwort	Anzahl	Anteil
Jede oder fast jede Nacht	40	**48,2 %**
Häufig	22	**26,5 %**
Manchmal	16	**19,3 %**
Selten	3	**3,6 %**
Nie	2	**2,4 %**

CRPS Selbsthilfe
Patientenorganisation
Dirk-Stefan Lecomte

Zum Bergacker 9
51709 Marienheide
Lüder von Bentheim Str. 21
28209 Bremen

Tel.: +49 221 669557-0
Fax: +49 221 669557-99
E-Mail: support@crpsselbsthilfe.org
Internet: crpsselbsthilfe.org | sudeckselbsthilfe.org

N26 Bank
DE83 1001 1001 2620 8893 35
BIC NTSBDEB1XXX
Kontoinhaber: D. Lecomte

Grafische Auswertung

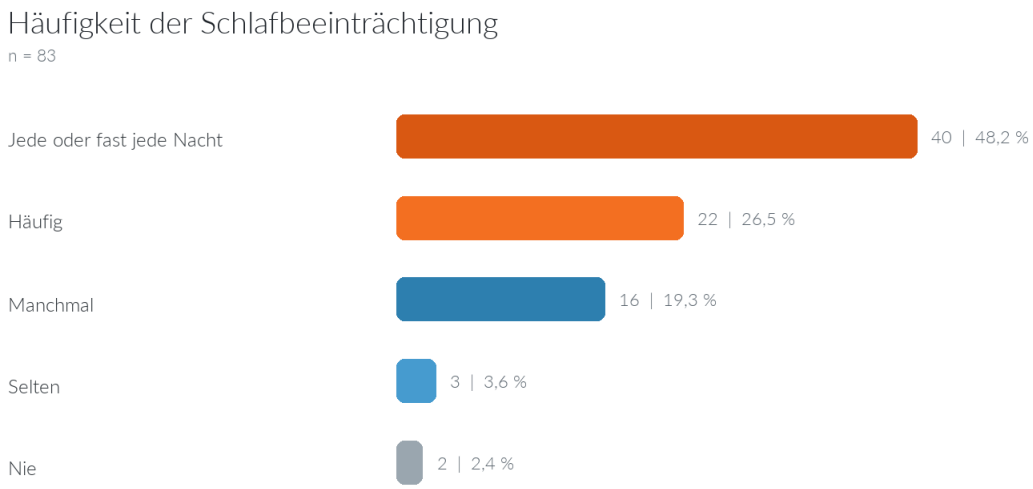


Abbildung 1: Häufigkeit der Schlafbeeinträchtigung (n = 83)

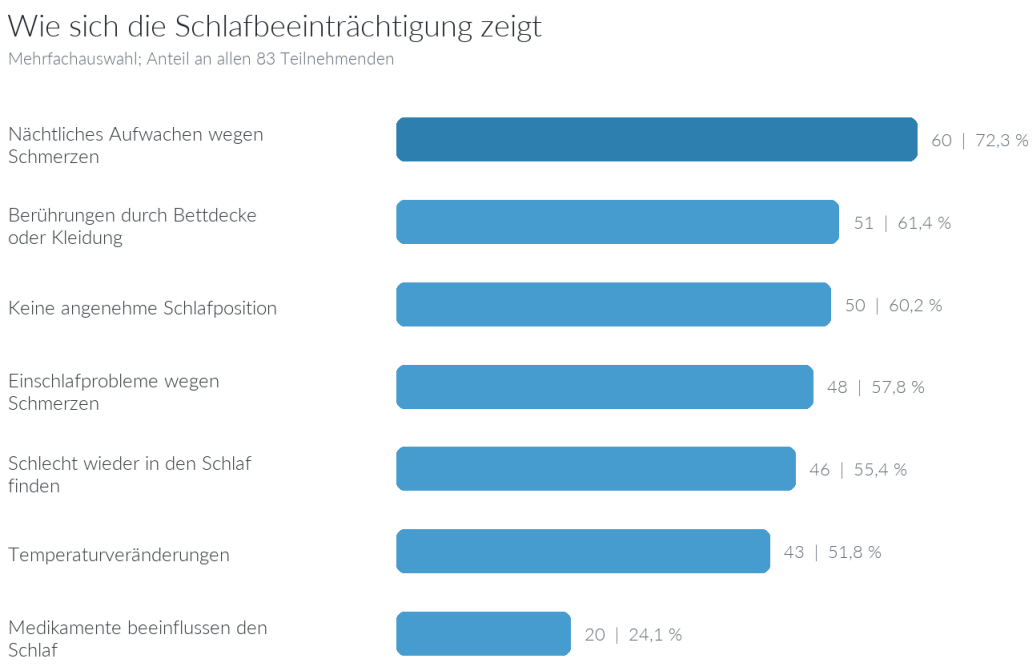


Abbildung 2: Genannte Formen der Schlafbeeinträchtigung (Mehrfachauswahl, n = 83)

CRPS Selbsthilfe
Patientenorganisation
Dirk-Stefan Lecomte

Zum Bergacker 9
51709 Marienheide
Lüder von Bentheim Str. 21
28209 Bremen

Tel.: +49 221 669557-0
Fax: +49 221 669557-99
E-Mail: support@crpsselbsthilfe.org
Internet: crpsselbsthilfe.org | sudeckselbsthilfe.org

N26 Bank
DE83 1001 1001 2620 8893 35
BIC NTSBDEB1XXX
Kontoinhaber: D. Lecomte

Häufigkeit und Zahl der Schlafprobleme

Die Grafik zeigt, wie viele der sieben vorgegebenen Schlafprobleme die einzelnen Häufigkeitsgruppen im Durchschnitt auswählten. Die kleinen Gruppen „selten“ und „nie“ sollten nur vorsichtig interpretiert werden.

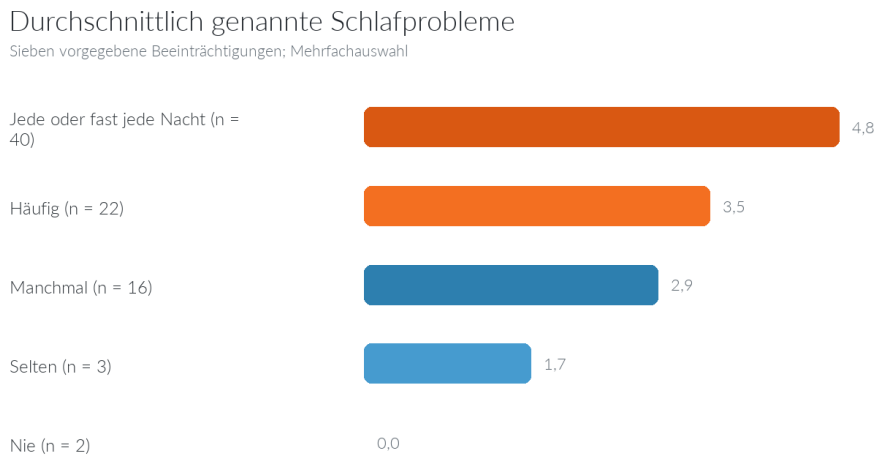


Abbildung 3: Durchschnittliche Zahl genannter Schlafprobleme nach Häufigkeitsgruppe

Was fällt besonders auf?

- Häufig oder jede beziehungsweise fast jede Nacht betroffen waren zusammen 62 Personen (74,7 %); mindestens manchmal betroffen waren 78 Personen (94,0 %).
- Am häufigsten wurde nächtliches Aufwachen wegen Schmerzen genannt (60 Antworten; 72,3 %).
- In der Gruppe mit Beeinträchtigung jede oder fast jede Nacht wurden im Mittel 4,8 der sieben vorgegebenen Schlafprobleme genannt. Bei „häufig“ waren es 3,5, bei „manchmal“ 2,9.

Zusammenschau mit August

Die getrennten Erhebungen weisen aus zwei Blickwinkeln auf eine hohe Schlafbelastung hin: Im August berichteten 62 von 94 Teilnehmenden (66,0 %) eine starke oder sehr starke Beeinträchtigung; im September berichteten 62 von 83 (74,7 %) eine häufige oder nahezu nächtliche Beeinträchtigung. Die anonymen Stichproben lassen sich nicht personengenau verbinden.

Fazit

Schlafprobleme traten in der befragten Gruppe häufig und oft in mehreren Formen gleichzeitig auf. Besonders prägend waren nächtliches Erwachen, Berührungsempfindlichkeit, eine fehlende angenehme Schlafposition sowie Ein- und Wiedereinschlafprobleme. Diese Beschwerden sollten individuell erfasst und in der Behandlung gezielt angesprochen werden.

Methodischer Hinweis

Ausgewertet wurden 83 vollständig beantwortete, anonyme Online-Fragebögen aus Microsoft Forms. Bei der zweiten Frage waren Mehrfachnennungen möglich; deshalb summieren sich die Anteile auf mehr als 100 %. Zwei zusätzliche Freitextangaben beschrieben Unruhe sowie sehr starke Schmerzen und Bewegungsprobleme nach dem Aufwachen. Bei 2 Datensätzen stand die Auswahl „CRPS beeinträchtigt meinen Schlaf nicht“ im Widerspruch zur Angabe „jede oder fast jede Nacht“; die Antworten wurden unverändert ausgewertet. Die Umfrage ist eine freiwillige Momentaufnahme der teilnehmenden Community, nicht repräsentativ und keine medizinische Studie. Die Angaben beruhen auf Selbstauskünften.

CRPS Selbsthilfe Patientenorganisation
Dirk-Stefan Lecomte

Zum Bergacker 9
51709 Marienheide
Lüder von Bentheim Str. 21
28209 Bremen

Tel.: +49 221 669557-0
Fax: +49 221 669557-99
E-Mail: support@crpsselbsthilfe.org
Internet: crpsselbsthilfe.org | sudeckselbsthilfe.org

N26 Bank
DE83 1001 1001 2620 8893 35
BIC NTSBDEB1XXX
Kontoinhaber: D. Lecomte