

# FIBROMYALGIE – WAS IST DAS ?

## Eine Information für PatientInnen, Ärzte und Therapeuten

Quelle: Rheumaliga Schweiz. Bearbeitung 2020: Prim. Dr. G. FÜRST, LKH Murtal, Standort STOLZALPE

### Überall Schmerzen – ständig Schmerzen

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine chronische Krankheit, gekennzeichnet durch ausgedehnte Schmerzen in Muskeln und Gelenken und oft eine tiefgreifende Müdigkeit. Es ist eine Art Weichteil-Rheumatismus, der schwer zu ertragen ist. Aber es entstehen keine Schäden an den Gelenken.

Früher war die Erkrankung als *Fibrositis* bekannt. Heute spricht man von Fibromyalgie, was von "Fibro" Bänder und Sehnen, "myo" Muskeln und "algie" Schmerz abgeleitet wird.

Der Schmerz wird als ziehend, dumpf oder brennend am ganzen Körper empfunden. Stechende Schmerzen können an verschiedenen Orten auftreten und sich an den besonders stark belasteten Körperstellen noch verstärken. Der Schmerz kann so stark sein, dass er die Ausübung der alltäglichen Verrichtungen erheblich beeinträchtigt. Manchmal kommt es auch zu schmerzfreien Phasen.

Zudem bestehen Schlafstörungen, Mattigkeit und rasche Erschöpfbarkeit. Manchmal sind diese Beschwerden wechselhaft. Dann wieder fühlen sich die Betroffenen vollständig schlapp; sie haben dann momentan jegliche Energie verloren.

### Wer ist von der Fibromyalgie betroffen?

Die Fibromyalgie ist etwa in gleichem Maße verbreitet wie die verschiedenen Formen des Gelenk-Rheumatismus, sie kann sogar schmerzhafter sein. 85% der Betroffenen sind Frauen (Beginn meist im mittleren Lebensalter). Männer sind seltener betroffen, Kinder und Jugendliche sehr selten. 2 – 4 % der Bevölkerung der Industrieländer und 2% der Welt-Bevölkerung leiden darunter.

### Eine Fülle von Symptomen

Die Fibromyalgie ist durch eine Fülle von Symptomen charakterisiert. Außer dem ausgedehnten Schmerz und der Müdigkeit treten mehrere der folgende Symptome auf (nicht unbedingt alle!):

- *nicht erholsamer Schlaf; Müdigkeit und allgemein Muskelsteife beim Aufstehen*
- *"gewöhnliche" Spannungs-Kopfschmerzen oder starke Migräne*
- *Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Blähungen, und/oder Übelkeit*
- *Störungen der Blasenfunktion und im Genitalbereich*
- *Innere Anspannung, Depressionen oder Angstzustände*
- *Muskelkrämpfe, zappelige Beine*
- *Berührungsempfindlichkeit*
- *Gesichtsschmerzen, häufige Infekte im Hals- Nasen- Ohren-Bereich*
- *Schwellungen der Hände, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Brennen*
- *Zirkulationsstörungen mit blassen, kalten, feuchten Händen*
- *Konzentrations-Schwierigkeiten ("Fibro-Nebel"), Benommenheit, Gedächtnislücken*
- *Wetterfühligkeit, Verschlechterung in der kalten Jahreszeit. Besserung durch Wärme.*

Viele Betroffene reagieren außerdem sehr empfindlich auf Lärm, Rauch, Gerüche, grelles Licht, Kälte, Luftzug usw. Durch Stress, Ärger, starke Gemütsbewegungen, Bewegungsmangel oder körperliche Überbelastungen können diese Symptome zusätzlich verstärkt werden.

## Diagnose der Fibromyalgie

Ähnliche Beschwerden wie die soeben genannten können ernste organische Ursachen haben. Daher muss in jedem Falle eine **gründliche ärztliche Untersuchung** erfolgen. Die Fibromyalgie lässt sich aber nicht durch **Labor-Analysen** feststellen. Im Gegenteil, die Resultate der meisten Untersuchungen sind normal, und auch die Röntgenaufnahmen zeigen oft keine bedeutsamen Veränderungen.

Sehr wichtig ist eine eingehende Befragung und körperliche Untersuchung der Betroffenen. Typisch sind dabei die vielen druckschmerzhaften Muskel-Druckpunkte (sogenannte "Tender Points").

## Welche Ursachen hat die Fibromyalgie?

Sie wird oft durch eine Summe körperlicher und / oder seelischer Belastungen ausgelöst: Z.B. durch einen Sturz, Unfall, eine Infektion, Operation, Geburt, seelisches Trauma, hormonelle Probleme, anhaltende Überlastungs-Situationen usw. Sie kann aber auch ohne ersichtlichen Grund beginnen.

Eine eindeutige einzelne Ursache von FMS konnte noch nicht gefunden werden. Offensichtlich wirken mehrere belastende Faktoren zusammen, die zur Entwicklung einer Fibromyalgie beitragen. Aus der Forschung geht hervor, dass den Betroffenen meistens der erholsame Tiefschlaf fehlt. Heute arbeitet die Forschung an den bereits gefundenen "tatsächlichen" Ergebnissen weiter:

- *unregelmäßige Blutzirkulation in gewissen Gehirn-Abschnitten*
- *Chronischer Stress, Störung der Stressverarbeitung und der Kortisol-Produktion*
- *erblich bedingte Störung der Serotonin-Produktion*
- *Nahrungsmittel – Unverträglichkeiten und / oder Nährstoffmangel*
- *Übersäuerung des Organismus, des Bindegewebes*
- *anhaltende psychische Belastungen (oder frühe Gewalt- und Missbrauchserfahrungen), unverarbeitete Konflikte*
- *Störungen des Stoffwechsels oder eine sogenannte "Energiekrise" in der Muskulatur, Mikroskopisch fassbare Schäden an den Muskelfasern.*
- *schmerzstimulierende Stoffe dringen aus den Muskelfasern hinaus und reizen die Schmerzfasern.*
- *eine andauernde Sensibilisierung (Überreizung) der schmerzverarbeitenden Nerven*

## Die aktuellen Therapien

Die Behandlung der Fibromyalgie ist zunächst auf die Schmerzlinderung und die Verbesserung der Schlaf-Qualität ausgerichtet. Dann aber kommt es vor allem auf eine Förderung der Lebensqualität und Besserung der körperlichen Belastbarkeit an.

### Medikamente

Schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel sind meist wenig wirksam. Mitunter helfen bestimmte Anti-Depressiva. Diese Medikamente verbessern evtl. die Schlaf-Qualität und bewirken eine verminderte Schmerz-Empfindung. In anderen Fällen scheinen sie dagegen wirkungslos zu bleiben. Lokalinfiltrationen von Schmerzpunkten bringen eine gute, aber nur vorübergehende Erleichterung.

An wirksamen Medikamenten wird seit Jahren in zahlreichen Stufen geforscht. Zusammenfassend muss gesagt werden, dass die Probleme bei Fibromyalgie mit Medikamenten alleine nicht erfolgreich behandelt werden können.

### Bewegungsübungen, Trainingstherapie und Physikalische Therapie

.... spielen eine wesentliche Rolle in der Behandlung. **Wärmeanwendungen**, Bäder, Elektrotherapie und **Heilmassagen** sind anfangs hilfreich, um eine Erleichterung zu schaffen und die PatientInnen für die aktive Therapie vorzubereiten.

## **Der wichtigste therapeutische Grundsatz lautet: Konsequente Aktivierung trotz Schmerz!**

**Bewegungstherapie** im Wasser / Thermalbad ist für Fibromyalgie-PatientInnen besonders wohltuend. Dann sollen die Patienten rasch aktiviert und progressiv trainiert werden – und zwar trotz allfälliger Beschwerden! Neben den bekannten Wirkungen auf Herz, Kreislauf und Muskulatur werden auch die vegetativen Regulationsstörungen bei Fibromyalgie durch Bewegung sehr günstig beeinflusst.

**Entspannungstechniken** dienen der Entlastung, Stress-Bewältigung und fördern die Selbstwahrnehmung und Selbst-Wirksamkeit.

**Trainingstherapie** bessert Kondition, Stressfolgen und die Tagesmüdigkeit. Regelmäßiges Training stärkt auch das Selbstvertrauen und fördert somit die aktive Bewältigung des Krankseins.

### **Psychologie / Psychotherapie:**

**Verhaltenstherapie** betont die Aktivierung der Patienten, Stress-Reduktion, Ändern von Einstellungen, Förderung der Selbstsicherheit. Wichtigstes Ziel ist der Abbau von Schonverhalten und sozialem Rückzug. Betroffene mit einer gestörten Stress-Verarbeitung, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen sowie Konflikten, profitieren von einer sog. **psychodynamisch – interaktionellen Therapie**. In einer Gruppe können sie sich über Konflikte und negative Erfahrungen austauschen und diese bearbeiten. Sie lernen auch, dass ihre Aufmerksamkeit – hin auf die Schmerzen oder von den Schmerzen weg – deren Intensität beeinflusst. Auch Techniken zur **Schmerz-Kontrolle** können erlernt werden.

### **Wie lebt man mit Fibromyalgie?**

Die Lebensweise muss der Krankheit angepasst werden, indem man Zeiten der Arbeit / Aktivität und der Erholung / Regeneration ganz bewusst plant.

- *Entspannungsübungen oder Meditation zum Stress-Abbau können Wohlbefinden und eine spürbare Erleichterung bringen.*
- *Wärme, Bäder, Sauna (Temperatur und Dauer nach persönlichem Wohlbefinden wählen)*
- *Besonders wichtig ist es, die Wirbelsäule und Gelenke funktionstüchtig zu erhalten und die Muskulatur auf Kraft und Ausdauer zu trainieren.*
- *Dazu dient ein tägliches Gesundheitstraining, welches **trotz Schmerzen** durchgeführt werden soll. In Frage kommen: Gymnastik, Stretching, Spazierengehen, Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Krafttraining mit Geräten u.a.m.*
- *Ein paar Lockerungsübungen abends und ein Entspannungsbad (z.B. mit Lavendel-Zusatz) verbessern den Schlaf.*
- *Viele Patienten brauchen eine psychologische Unterstützung bzw. sprechen gut auf eine individuell abgestimmte Psychotherapie an*
- *Sanfte Therapie-Methoden wie Akupunktur, Eutonie, Yoga und QI GONG helfen, die Schmerzen und die Müdigkeit zu überwinden und wieder in Bewegung zu kommen*
- *Ernährung: auf Zucker, Süßigkeiten und Weißmehl-Produkte verzichten. Eiweiß: eher pflanzliches Eiweiß. "Gesunde" Fette bevorzugen. Genug Vitamine und Spurenelemente..*
- *Die Familienangehörigen und die Gesellschaft sollen durch ihr Verständnis den Betroffenen helfen. Es ist deshalb wichtig, sie zu informieren. Denn eine Person, die sich verstanden fühlt und positiv denkt, wird schneller zu einer besseren Lebensqualität zurückfinden.*

Ärzte und Therapeuten können die PatientInnen zu einer möglichst aktiven Lebensführung motivieren und anleiten (Hilfe zur Selbsthilfe). Die betroffenen Menschen können ihre Aufmerksamkeit dann wieder mehr den Dingen zuwenden, die im Leben Freude machen.

**Mehr Information im Internet, z. B. unter: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)**