

Fibromyalgie

... früher auch: generalisierte Tendomyopathie, Weichteilrheuma

Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist ein schwer durchschaubares Krankheitsbild, welches sowohl Hausärzte als auch Internisten, Orthopäden und Rheumatologen beschäftigt. Weniger häufig werden Sie als Betroffene/r Psychologen konsultieren, aus Sorge, im Alltag und in Ihrer Umwelt negative Konsequenzen tragen zu müssen. Doch wie häufig diese Erkrankung ist, zeigt die ständig wachsende Zahl der Betroffenen, wobei die Erkrankung vorwiegend bei Frauen auftritt. International hat sich folgende Definition durchgesetzt:

Die Fibromyalgie ist ein chronisches Schmerzleiden, das besonders durch Schmerzen im Bereich von Muskeln, Knochen und vor allem der Gelenke, durch Morgensteifigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen und Stimmungslabilität charakterisiert ist.

Der Verlauf der Krankheit ist individuell verschieden. Im Allgemeinen beginnt sie nach dem 20. Lebensjahr, ist mit etwa Mitte 30 voll entwickelt und hat ihren Häufigkeitshöhepunkt im und nach dem Klimakterium. Selten sind auch Kinder und Jugendliche betroffen.

Welche Beschwerden können auftreten?

Das wichtigste Symptom ist ein Schmerz, der Sie »überall und nirgends« quält. Am

häufigsten tritt er im Bereich Ihrer Lenden- und Halswirbelsäule auf, aber auch in oder zwischen den Schultern, an den Innenseiten der Kniegelenke, an den Hüftknochen und im Gesäßbereich. Neben diesen Schmerzpunkten, tender points genannt, werden Sie unter Umständen auch durch Erschöpfung und mangelnde Leistungsfähigkeit sowie Schweißausbrüche, Magen-, Darm- und Herzbeschwerden ohne organische Befunde und Kopfschmerzen im Alltag beeinträchtigt sein. Eine erhöhte Neigung zu Depressionen und Angststörungen könnten für Sie einen zusätzlichen Belastungsfaktor darstellen. Sie hängen aber nach dem heutigen Forschungsstand nicht ursächlich mit der Fibromyalgie zusammen, sondern beeinflussen sich gegenseitig im negativen Sinne. Daraus kann sich durchaus ein Teufelskreis entwickeln: Die Angst verstärkt die Schmerzwahrnehmung, und die Schmerzen verstärken die Angst.

Wie entsteht Fibromyalgie?

Die Ursachen für die Entstehung von Fibromyalgie sind unklar. Achten Sie auf familiäre Häufungen, die Hinweise auf eine gewisse genetische Disposition geben.

Psychosoziale Stressoren im Kindesalter, wie etwa Misshandlung oder Vernachlässigung, Gewalterfahrung und Alkohol-

sowie andere Probleme der Eltern sind eventuell von Zusatzbedeutung. Außerdem gibt es in der Forschung eine Reihe von Hinweisen auf neurobiologische Auffälligkeiten, das heißt es sind Veränderungen in Hirnarealen, die für die Schmerzempfindung und -weiterleitung zuständig sind, beobachtet worden. Für keine der Entstehungstheorien gibt es allerdings verlässliche Forschungsergebnisse. Diese sind noch zu erbringen.

Wie kann Fibromyalgie behandelt werden?

Nach dem heutigen Stand der Forschung ist eine Heilung kaum zu erwarten, da alle verfügbaren Therapiemaßnahmen bisher nur die Symptome, aber nicht die Ursache behandeln. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrem Arzt kann jedoch zu einer erheblichen und anhaltenden Linderung der Beschwerden führen. Der Erfolg wird in der Regel umso größer sein, je früher Ihre Behandlungsmaßnahmen eingeleitet werden.

Das therapeutische Vorgehen beinhaltet grundsätzlich vier Strategien:

1. Aufklärung und Vermittlung von Selbsthilfestrategien
- Geben Sie sich mit der Feststellung »weitgehender Ausschluss einer ent-

zündlich-rheumatischen Erkrankung«, nicht zufrieden, denn es liegt keine „rätselhafte Störung“ vor. Verschaffen Sie sich Gewissheit. Nach der Diagnosestellung wird der Arzt mit Ihnen ein ausführliches Aufklärungs- und Beratungsgespräch aus ärztlicher und psychosozialer Sicht führen. Psychologische Betreuung und der Einbezug von Selbsthilfegruppen werden Ihre Beratung unterstützen.

2. Physiotherapeutische Behandlungsmaßnahmen

Physikalische Behandlungsmaßnahmen sind von Anfang an sehr wichtig für Sie und müssen auch konsequent weitergeführt werden. Bei starken Schmerzen steht die Linderung durch die Anwendung von Kälte und Wärme, Massagen, Lymphdrainagen und vorsichtiger Mobilisierung im Vordergrund. Ihr Therapeut wird diese Prinzipien durch eine aktive Physiotherapie ergänzen, um einer Rückbildung der Muskulatur durch Inaktivität entgegenzuwirken. Beginnen Sie ein Ausdauertraining, dessen positive Wirkung unbestritten ist.

3. Medikamentöse Behandlung

Es existiert bis heute leider kein speziell für die Fibromyalgie entwickeltes und getestetes Medikament. Die größte Bedeutung in der medikamentösen Therapie haben Antidepressiva; das sind stimmungsaufhellende Psychopharmaka, die bei längerer Einnahme allerdings an Wirkung verlieren. Ferner werden Sie voraussichtlich Schmerzmittel, die auch

als Analgetika bezeichnet werden, verschrieben bekommen haben. Da die Ursache nicht zu heilen ist, wird mit diesen Mitteln versucht die Krankheitssymptome auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

Darüber hinaus kommen Muskelrelaxantien zum Einsatz. Das sind Medikamente, die die schmerzende Muskulatur entspannen sollen. Zu dieser Substanzgruppe gibt es bis heute allerdings wenige Studien. Aber die angewandte Praxis weist auf einen beschwerdelindernden Effekt der Muskelentspannung bei Fibromyalgie hin.

4. Psychotherapeutische Begleitung

Im Vordergrund steht hier vor allem die Gruppentherapie, in der es im Wesentlichen um Krankheitsinformation, Aufmerksamkeitslenkung und Entspannungsverfahren geht. Leiden Sie besonders unter Stressbedingungen an

den Symptomen der Krankheit, sind psychotherapeutische Maßnahmen wichtig, die auf eine erhöhte Stressresistenz abzielen. Aktive Konfliktlösestrategien und Eigeninitiative tragen dazu bei, dass Sie Ihren Krankheitszustand optimieren können.

Thomas Gutmann

Physiotherapeut

(Bc PT, MSc Phys)

Weitere Infos

Berg PA. 2003. *Chronisches Müdigkeits- und Fibromyalgiesyndrom*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag

Felde E, Novotny U. 2004. *Schmerzkrankheit Fibromyalgie*. Stuttgart: Trias Verlag

Verschiedene Organisationen bieten Informationen und Hilfe an, beispielsweise

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e.V.
www.fibromyalgie-fms.de

FMS Patientenhilfe Deutschland
www.fibromyalgie.com

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: