Das Fibromyalgie-Syndrom verursacht ständige Schmerzen in Muskeln und Gelenken.

Die Krankheit - was ist Fibromyalgie?

Es gibt unzählige chronische Schmerzzustände, einschließlich Fibromyalgie. Von der Erkrankung sind verschiedene Körperteile betroffen, vor allem die Muskeln und Gelenke. Neben der Wirbelsäule ist sie fast immer betroffen. Das Fibromyalgie-Syndrom betrifft zwei von hundert Personen, wobei Frauen sechs- bis siebenmal häufiger davon betroffen sind als Männer.

Warum tritt das Fibromyalgie-Syndrom auf?

Die genauen Ursachen sind heute noch unbekannt. Bestimmte Faktoren erhöhen jedoch das Krankheitsrisiko. Stress kann bei der Arbeit und im Alltag auftreten, ebenso wie Traumata im Kindes- oder Erwachsenenalter, Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht. Das Fibromyalgiesyndrom kann sich auch als Folge einer anderen Erkrankung (Folgeerkrankung) wie rheumatoider Arthritis entwickeln. Ein aktueller Forschungsschwerpunkt ist die Frage, ob biochemische oder neurologische Störungen die Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer beeinflussen.

Rote Fahnen von Fibromyalgie - Was sind sie?

Eine langfristige Krankheit wie Fibromyalgie entwickelt sich im Laufe der Zeit. Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, berichten oft, dass sie monatelang anhalten. Der Schmerz beginnt oft im Rücken und breitet sich im Laufe der Zeit auf die Beine und Arme aus. Gelenkschmerzen treten um die Schultern, Ellbogen, Hände, Hüften, Knie und Knöchel auf und niemals in den eigentlichen Gelenken selbst. Hinzu kommen häufig Schlafstörungen. Die Patienten fühlen sich körperlich oder geistig erschöpft. Sie zeigen häufig eine Überempfindlichkeit gegenüber Reizen oder emotionalen Beschwerden (Unruhe, Angst oder Depression).

Andere Beschwerden im Zusammenhang mit dem Fibromyalgie-Syndrom sind:

headache
Magen- und Darmbeschwerden
Sinnesstörungen an Händen und Füßen
Menstruationsbeschwerden
Rasendes Herz
Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
Eine allgemein erhöhte Schmerzempfindlichkeit
Aktuelle Forschungsprojekte

Mehrere Studien und Projekte zum Krankheitsbild der Fibromyalgie werden hier vorgestellt.



Diagnose - Nach welchen Kriterien bestimmt der Arzt die Krankheit?

Diagnosen für das Fibromyalgie-Syndrom können schwierig sein. Für die Betroffenen war langes Warten nötig. Es ist manchmal schwierig, die Ursache ihrer Symptome zu bestimmen, daher werden sie nicht ernst genommen. Ärzte müssen nach der genauen Vorgeschichte der Erkrankung fragen, um eine Diagnose zu stellen. Klicken Sie hier für Infos muss er den Körper gründlich untersuchen. Beachten Sie, dass schmerzhafte Druckstellen typischerweise an den Ansatzstellen von Sehnen auftreten. Ein Labortest kann das Fibromyalgie-Syndrom nicht erkennen. Andere Erkrankungen kann der Arzt jedoch durch Blutuntersuchungen ausschließen.

Therapie – Welche Möglichkeiten gibt es?

Fibromyalgie-Patienten benötigen je nach Symptomatik eine individualisierte Therapie. Dafür braucht es Geduld und gegenseitiges Vertrauen. Physiater und Patienten können gleichermaßen von diesem Leitfaden zu Ursachen, Diagnose und Behandlung des Fibromyalgiesyndroms profitieren. Sie gibt Tipps zur Diagnose und Therapie. Neben den wissenschaftlichen Leitlinien gibt es eine Patientenleitlinie, die auf das Informationsbedürfnis der Patienten eingeht.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Behandlungen, die beim Fibromyalgie-Syndrom häufig erforderlich sind, um signifikante Ergebnisse zu erzielen. Psychologen, Physiotherapeuten und Selbsthilfegruppen arbeiten gut zusammen, wenn Ärzte Patienten behandeln.

1Medizinische Therapie

Die sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (Schmerzmittel), die in der Rheumabehandlung eingesetzt werden, haben eine sehr lange Liste von Nebenwirkungen. Daher sollten solche Methoden nur in Ausnahmesituationen eingesetzt werden. In der Regel sind Schmerzmittel bei Fibromyalgie selten hilfreich. Ihre Wirkung ist in der Regel recht

gering.

Antidepressiva wirken zumindest anfangs bei etwa der Hälfte der Patienten. Sie können Ihnen helfen, besser zu schlafen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. Die Behandlung der Fibromyalgie ist in der Dosis niedriger als die der Depression. Ein Gewöhnungseffekt ist nicht bekannt. Anästhetika oder Kortisonpräparate sind nicht hilfreich. Reine Schlaf- und Beruhigungsmittel werden im Körper zur Gewohnheit. Daher sind diese nicht empfehlenswert.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite Was hilft bei Fibromyalgie. Buchseite.

2 Nichtmedikamentöse Therapie

Eine so vielfältige Erkrankung wie das Fibromyalgie-Syndrom erfordert besondere Aufmerksamkeit der Patientenaufklärung – über die Symptome, die Behandlungsmöglichkeiten und die Perspektive, die sie haben. Die Rheumaliga, Rehakliniken und Rheumatologen bieten Patientenschulungen für Patienten mit Fibromyalgie an.

Ein gymnastisches Bewegungsprogramm kann zum Beispiel denen helfen, die an Fibromyalgie leiden. Sie lockern die Muskulatur. Sie können auch schmerzhaft sein. Daher ist es wichtig, langsam anzufangen und allmählich zuzunehmen. Fibromyalgie-Patienten vertragen Bewegung in warmem Wasser normalerweise gut. In manchen Fällen kann auch Sport sinnvoll sein, zum Beispiel:

Go
Nordic Walking
swim
Cycle
To dance
Muskelaufbautraining.

Alle Betroffenen sollten vorsichtig beginnen. Zur Veranschaulichung: Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich dehnen. Betroffene können von warmen Vollbädern, Wärmepackungen oder bei manchen sogar Kältebehandlungen profitieren, solange sie kaltes Wasser vertragen.

Da die Erkrankung nicht nur körperliche, sondern auch psychische Symptome verursacht, ist für die meisten Patienten eine psychologische Behandlung sinnvoll.

Auch Entspannungstechniken können helfen, wie zum Beispiel:

Muskelentspannung nach Jakobsen
Autogenes Training

Meditation
Biofeedback
Entspannung durch Fantasiebilder
Techniken zur Schmerztherapie