

Was kann man bei Fibromyalgie tun?

Es gibt weder eine „Wunderpille“ noch eine „Wunderspritze“. Eine regelmäßige Schmerzmittelinnahme führt meist zu keiner anhaltenden Linderung der Beschwerden. Viele Fragen zur Fibromyalgie sind noch nicht befriedigend beantwortet. Es gibt jedoch eindeutige Hinweise auf eine langfristige Besserung der Beschwerden bei einem aktiven Umgang des Betroffenen mit der Fibromyalgie. Dies beinhaltet insbesondere eine Lebensstilveränderung.

- 1 Grundsätzlich gilt: Haben Sie Geduld. Es dauert einige Zeit bis die Umsetzung der nachfolgend beschriebenen Anregungen zur Lebensstilveränderung ihre Wirkung zeigt.
- 2 Schmerzmedikamente sollten allenfalls nur vorübergehend eingenommen werden, um eine Gewöhnung und unerwünschte Wirkungen zu vermeiden. Regelmäßige lokale Wärmeanwendungen mit z.B. Bienenwachsauflagen oder regelmäßige systematische Wärmeanwendungen mit Saunagängen oder Hyperthermie können den „Teufelskreis“ von Entspannungen und Schmerzverstärkung unterbrechen.
- 3 Eine starke Schonung des Körpers verschlimmert die Beschwerden, eine sanfte, „gesunde“ Bewegung hingegen lindert sie. Dies kann in Form von Qigong, Feldenkrais, Yoga o.ä. geschehen. Ein moderates Ausdauertraining wie Walking, Schwimmen, Radfahren u.a. ist sehr zu empfehlen.
- 4 Lernen Sie sich zu entspannen und Stress zu bewältigen, z.B. mithilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobson, dem Achtsamkeitstraining mit Atementspannung und Body Scan oder den Kurzentspannungen aus den Mind/Body-Techniken.

- 1 Setzen Sie sich verbindliche und erreichbare Ziele in den Bereichen Arbeit, Erholung und soziale Aktivitäten.
- 2 Die mediterrane Vollwertkost mit einem hohen Anteil an Obst, Gemüse und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv bei chronischen Schmerzkrankungen aus.

1 Welche Möglichkeiten bietet Ihnen der stationäre Aufenthalt in der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin?

In unsere Abteilung werden Sie neben der naturheilkundlichen Behandlung vor allem in der Ordnungstherapie verschiedene Selbsthilfestrategien aus den Bereichen Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung, Bewegung und Wärmeanwendungen kennen lernen. Diese können Ihnen helfen, sich schmerzfreier und entspannter zu fühlen. Sie sollten darauf achten, wovon Sie besonders profitieren und mit unserer Hilfe gemeinsam nach Wegen suchen, um dies auch zu Hause im Alltag anzuwenden. Wir wollen Sie darin unterstützen, in Zukunft besser mit Ihren gesundheitlichen Problemen zurecht zu kommen, auch wenn sich ihre Beschwerden nicht vollständig beseitigen lassen. Falls Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an.

Akad. Lehrkrankenhaus
der Universität Duisburg-Essen

Gesundheitsförderndes
Krankenhaus der WHO



1 Patienteninformation



1 Patienteninformation zur Fibromyalgie

KLINIKEN ESSEN-MITTE

Klinik für Innere Medizin V:
Naturheilkunde und Integrative Medizin
Knappschafts-Krankenhaus

Sekretariat Prof. Dr. med. G. Dobos
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen

Tel.: (02 01) 174 - 25008
E-Mail: naturheilkunde@kliniken-essen-mitte.de
www.kliniken-essen-mitte.de/naturheilkunde

KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung/
Knappschaft GmbH



Viele Namen – eine Krankheit: Fibromyalgie-Syndrom (FMS), Generalisierte Tendomyopathie, Weichteilrheumatismus

Was bedeutet „Fibromyalgie“?

Aus dem Lateinischen bedeutet Fibromyalgie übersetzt: Schmerz in Muskulatur und Bindegewebe. Die Erkrankung äußert sich mit anhaltenden oder wiederkehrenden, manchmal wandernden Schmerzen an verschiedenen Körperstellen, insbesondere im Nacken und Rücken, an den Armen im Bereich der Schultern und Ellenbogen, an den Beinen insbesondere im Bereich der Hüfte und den Knien. Schmerzen können jedoch auch an anderen Körperbereichen auftreten. Für viele Betroffene tritt der Schmerz diffus und muskelkaterartig im gesamten Körper auf.

An bestimmten Stellen des Körpers, an den Sehnenansatzstellen der Muskulatur ist der betroffene Mensch besonders schmerzempfindlich. Diese besonderen Druckschmerzpunkte (sog. „Tenderpoints“) werden von dem Arzt zur Diagnosestellung abgetastet.

Viele Betroffene haben neben den meist gelenknahen Weichteilschmerzen noch weitere Beschwerden: Sie leiden oft an Schlaflosigkeit, Erschöpfung, innerer Unruhe oder depressiver Verstimmung. Betroffene neigen häufig zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz- und Atembeschwerden, kalten Händen und Füßen und anderen Störungen des Befindens.

Wie wird eine Fibromyalgie festgestellt und wer ist betroffen?

Anhand der positiven Druckschmerzpunkte und dem möglichen Auftreten der oben genannten Begleitscheinungen wird die Diagnose nach dem Ausschluss anderer rheumatischer Erkrankungen gestellt. Die Fibromyalgie ist keine seltene Erkrankung: In Deutschland sind ca. 2 Mio. Menschen betroffen, Frauen dabei 7mal häufiger als Männer.

Wie verläuft die Erkrankung?

Die Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankheit. Phasen mit starken Beschwerden wechseln sich ab mit beschwerdearmen Zeiten, oft in Abhängigkeit von klimatischen Faktoren (Verschlechterung in feuchtkalter Jahreszeit, Verbesserung durch Wärme) oder der aktuellen Lebenssituation. Trotz des chronischen und belastenden Schmerzes kommt es jedoch nicht zu schwerwiegenden oder gar entstellenden Veränderungen von Muskulatur, Knochen oder Gelenken. Infolge der anhaltenden Schmerzen können Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur insbesondere im Schulterbereich auftreten und sich Schlafstörungen einstellen. Das eigene Verhalten hat großen Einfluss auf den Verlauf der Beschwerden.

Welche Ursachen hat die Erkrankung?

Die genaue Ursache der Fibromyalgie ist noch nicht bekannt. Nach bisherigen Erkenntnissen tragen verschiedene Faktoren zur Entstehung der Fibromyalgie bei. Häufig sind dies andauernde seelische oder körperliche Belastungen. Folge dieser Belastungen ist eine innere Anspannung, die von den Betroffenen oftmals nicht bewusst wahrgenommen wird.

Der natürliche Rhythmus von Wachen und Schlafen gerät auf diese Weise aus dem Gleichgewicht. Dies wiederum fördert das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Man weiß heute, dass Schlafstörungen Schmerzen erheblich verstärken oder sogar auslösen können. Anhaltender Stress und fortwährende Anspannung verändern die Körperwahrnehmung in negativer Weise. Der Körper reagiert schneller und intensiver auf Umwelteinflüsse, wie z.B. Wetterumschwung, Lärm und Stress.

Das Empfinden des eigenen Körpers wird somit gestört, und die Schmerzschwelle sinkt. Bereits leichter mechanischer Druck oder Berührung werden als Schmerz empfunden.

Kontakt

**Kliniken Essen-Mitte GmbH
Knappschafts-Krankenhaus**

Klinik für Innere Medizin V:
Naturheilkunde und
Integrative Medizin

Sekretariat Prof. Dr. med. G. Dobos
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen

Tel.: (02 01) 174 - 25008
naturheilkunde@kliniken-essen-mitte.de
www.kliniken-essen-mitte.de/naturheilkunde

