

## FIBROMYALGIE-SYNDROM – WENN MUSKELN UND GLIEDER DAUERHAFT SCHMERZEN



Foto: © iStockphoto.com/kali9

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit Monaten anhaltende Schmerzen in vielen Körperbereichen, Schlafprobleme und fühlen sich erschöpft? Möglicherweise wurde bisher keine Ursache dafür gefunden. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt daher den Verdacht auf ein *Fibromyalgie-Syndrom* geäußert und Sie möchten nun mehr darüber erfahren.

#### Auf einen Blick: Fibromyalgie-Syndrom

- Typische Beschwerden sind unter anderem: mehr als 3 Monate bestehende Schmerzen in vielen Körperbereichen, Erschöpfung und Schlafstörungen.
- Wichtig zu wissen: Die Erkrankung führt nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen.
- Ziel der Behandlung ist, die Beschwerden zu lindern, vor allem mit körperlichem Training und seelischer Unterstützung. Wenn Medikamente zum Einsatz kommen, dann nur vorübergehend.

### ► DIE ERKRANKUNG

Das *Fibromyalgie-Syndrom* (kurz: *FMS*) ist eine dauerhafte Erkrankung. Wörtlich übersetzt bedeutet *Fibromyalgie* „Faser-Muskel-Schmerz“. Da hier unterschiedliche Beschwerden zusammentreffen, spricht man von einem *Syndrom*.

Etwa 2 von 100 Menschen sind vom FMS betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die Beschwerden treten meist im Alter von 40 bis 60 Jahren auf, seltener bei Kindern, Jugendlichen oder im hohen Lebensalter. Bis heute ist die Ursache nicht geklärt. Man vermutet, dass die persönliche Veranlagung, belastende Lebensereignisse, schlecht verarbeiteter Stress und Überlastung eine Rolle spielen.

Obwohl die Schmerzen oft quälend und belastend sind, führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen. Die Lebenserwartung ist normal.

### ► ANZEICHEN FÜR EIN FMS

Die drei wichtigsten Krankheitszeichen sind:

- Länger als 3 Monate bestehende Schmerzen auf beiden Körperseiten. Mindestens 4 der 5 Körperbereiche sind betroffen: Rücken mit Brustkorb, rechter Arm, linker Arm, rechtes Bein, linkes Bein und
- Müdigkeit, Erschöpfung und
- Schlafstörungen, man fühlt sich nicht ausgeschlafen.

Die Schmerzen können anhalten, wiederkehren oder wandern. Sie verstärken sich oft bei Stress, Nässe, Kälte und längerem Sitzen oder Liegen.

Viele weitere Krankheitszeichen können bei einem FMS auftreten, zum Beispiel:

- Kopfschmerzen, schmerzhaft verspannte Muskeln an Brustbein, Kiefer oder im Gesicht
- körperliche Beschwerden, wie Regelschmerzen, Herzsasen, Atem- oder Magen-Darm-Probleme
- Reiz-Überempfindlichkeiten, zum Beispiel der Augen, Geräusch- oder Geruchsempfindlichkeit
- Konzentrationsprobleme oder Leistungsabfall
- seelische Beschwerden, wie Nervosität, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit oder Angst

### ► EIN FMS ERKENNEN

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt befragt Sie ausführlich zu Ihrer Lebenssituation, weiteren Erkrankungen und Ihren Medikamenten. Auch Fragebögen kommen zum Einsatz, etwa zu Ihren Schmerzen.

Anschließend untersucht man Sie körperlich. Meist folgen weitere Untersuchungen, zum Beispiel ein Bluttest. Das dient dazu, andere Erkrankungen auszuschließen, unter anderem Gelenk-Entzündungen oder Stoffwechsel-Krankheiten. Dafür sind manchmal weitere fachärztliche Untersuchungen empfehlenswert.

### ► EIN FMS BEHANDELN

Das FMS ist nicht heilbar. Nur selten verschwinden die Schmerzen dauerhaft und vollständig. Eine Behandlung kann die Beschwerden aber wirksam lindern. Sie richtet sich nach Ihrer persönlichen Situation.

#### **Wissen und Schulung**

Sie können lernen, mit Ihren Beschwerden besser umzugehen. In einer Patientenschulung erhalten Sie viele Informationen zu Ihrer Erkrankung und deren Behandlung sowie praktische Hinweise, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Stress zu verringern.

#### **Sehr wirksam: Körperliche Bewegung**

Fachleute empfehlen mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten ein leichtes Ausdauertraining, wie Walking, Schwimmen oder Radfahren. Sanftes Kraft- und Funktionstraining zweimal wöchentlich sind ebenfalls wirksam, zum Beispiel (Wasser-)Gymnastik in Gruppen. Wichtig ist, Muskeln und Bänder regelmäßig zu bewegen, ohne sie dabei zu stark zu belasten.

#### **Seelische Begleit-Erkrankungen behandeln**

Bei seelischen Belastungen empfehlen Fachleute zusätzlich eine Psychotherapie, insbesondere eine *kognitive Verhaltenstherapie*. Zudem sind hier manchmal Medikamente hilfreich. Studien weisen darauf hin, dass das Arzneimittel *Amitriptylin* helfen kann. Es kann niedrig dosiert für eine gewisse Zeit zum Einsatz kommen. Häufige Nebenwirkungen sind Benommenheit, trockener Mund und Kopfschmerzen. Wenn das nicht wirkt, kommen in Einzelfällen vorübergehend andere Arzneimittel in Frage. Besprechen Sie dies mit Ihrem Ärzteteam.

#### **Kombinationen bei schwerem Krankheitsverlauf**

Bei einem schweren Verlauf empfehlen die Fachleute, verschiedene Verfahren zu kombinieren, etwa Ausdauertraining und kognitive Verhaltenstherapie. Dazu können auch Physiotherapie und Ergotherapie gehören.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### **Quellen, Methodik und Links**

Diese Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/fibromyalgiesyndrom#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/fibromyalgiesyndrom#methodik)

Weitere Kurzinformationen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 31018960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Eine Behandlung in einer Schmerzklinik oder psychosomatischen Klinik kann hier ebenfalls hilfreich sein.

#### **Nicht empfohlene Behandlungen**

Folgende Behandlungen bringen oft keine Linderung und können teils sogar schaden. Daher empfehlen die Fachleute sie nicht: die meisten Schlaf- und Schmerzmittel (insbesondere starke *Opiode*), Spritzen in schmerzende Körperstellen, Hormone wie Kortison und einige physikalische Verfahren, zum Beispiel Massage, Magnetfeldtherapie und Chirotherapie. Fachleute raten auch von speziellen Operationen ab, die angeblich ein FMS heilen sollen.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Wahrscheinlich werden Sie nicht sofort einen Erfolg der Behandlung spüren. Es kann einige Zeit dauern, bis sie wirkt.
- Körperliche Bewegung tut gut. Da viele Übungen mit Schmerzen verbunden sein können, sollten Sie langsam beginnen und sich nur vorsichtig steigern. Wählen Sie am besten etwas aus, das Ihnen Freude macht.
- Es ist empfehlenswert, sich selbst zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch notieren. So können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Behandlung nutzt oder nicht.
- Versuchen Sie, möglichst feste Schlafenszeiten einzuhalten. Ruhezeiten im Alltag sind sinnvoll.
- Sie können lernen, sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Entspannungsübungen und meditative Bewegungstherapien, wie Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga, können hier unterstützend wirken.
- Sie können Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

Mit freundlicher Empfehlung