





Fibromyalgie-Syndrom

Leben mit dem
Faser-Muskel-
Schmerz

Schmerzen in der Endlosschleife: Langsam fängt es an, das kleine Ziehen im Rücken, das immer mächtiger wird, schließlich Arme, Schulter, Kopf oder Beine erreicht. Nichts ist mehr, wie es war, wenn der Schmerz wieder und wieder vom Körper Besitz ergreift und womöglich Schlaflosigkeit, bleierne Erschöpfung und depressive Verstimmungen hinzukommen. Die komplexe Krankheit hat einen Namen: Fibromyalgie-Syndrom (FMS). Wir zeigen, wie es gelingt, dass Betroffene Lebensqualität, Lebensfreude und Genussfähigkeit zurückgewinnen.

TEXT: ANNEROSE SIECK

Es gibt Tage, da möchte man am liebsten im Bett bleiben und sich verkriechen. Wenn alles wehtut und man die halbe Nacht wach gelegen hat, ist auch die Stimmung auf dem Tiefpunkt. Sind dann auch noch die Handgelenke so steif, dass man kaum die Kaffeetasse halten kann, spielt der Kreislauf verrückt oder treibt schon die kleinste Anstrengung den Schweiß auf die Stirn, fällt es schwer, die normalen Routinen des Alltags aufzunehmen. Zwei bis vier Prozent der Bevölkerung leiden am Fibromyalgie-Syndrom (FMS), dem Faser-Muskel-Schmerz. Frauen sind neunmal häufiger betroffen, und meist setzen die Beschwerden im mittleren Alter ein. Warum das so ist, wissen wir nicht. Machen sich Frauen einfach mehr Sorgen und Gedanken? Für Erkrankte beginnt auf jeden Fall bis zur klärenden Diagnose eine gefühlt nicht enden wollende Ärzte-Odyssee. Da es keine feststellbaren Veränderungen an den Gelenken, Muskeln und Sehnen gibt, nimmt man die Patienten häufig nicht ernst und stempelt sie als Simulanten ab, was den Leidensdruck zusätzlich erhöht.

WIE FMS DIAGNOSTIZIERT WIRD

Doch FMS ist keine eingebildete Krankheit. Verschiedene, zum Teil unbekannte Ursachen haben zur Folge, dass die Schmerzverarbeitung im Gehirn verändert und seine Wahrnehmung damit gestört ist. Die chronisch verlaufende Fibromyalgie lässt sich nur schwer diagnostizieren, weil sie teilweise Symptome anderer Erkrankungen aufweist und anhand der Blutwerte keine Auffälligkeiten nachzuweisen sind. FMS wird zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, da die im Vordergrund stehenden Schmerzen an den Bewegungsorganen verspürt werden. Allerdings haben wir es bei FMS weder mit entzündlichen Prozessen noch mit Verschleiß zu tun.



Einher mit den Schmerzen gehen beim Fibromyalgiesyndrom Schlafstörungen und Erschöpfung. Dazu kommen Begleitsymptome wie Morgensteifigkeit und Konzentrationsstörungen.



DR. MED. WOLFGANG BRÜCKLE

ist Facharzt für Innere Medizin (Schwerpunkt Rheumatologie) und für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit der Zusatzqualifikation Osteologie, Psychotherapie und Ernährungsmedizin. Außerdem unterstützt er als Fachreferent die Deutsche Rheuma-Liga e.V.

Typische Befunde sind schmerzhafte Druckpunkte, sogenannte Tender Points (an Sehnenansätzen im Nacken, im Rücken, in den Schultern sowie in den Hüften), sowie Reizzustände an Sehnenansatzstellen, die wesentlich schmerzhafter sind als bei Gesunden. Konzentrierte man sich bis 2008 vornehmlich auf diese Druckpunkte, wählt man heute den ganzheitlichen Ansatz, der einen Schmerzfragebogen, ein ausgiebiges Anamnesegespräch, einen großen Bluttest sowie eine körperliche Untersuchung umfasst, zu der die Tender-Points weiterhin gehören.

WORAN ERKENNT MAN EINE FIBROMYALGIE?

Meist kommt FMS auf leisen Sohlen daher. Erst fühlen sich die Muskeln verspannt und verhärtet an, ab und zu schmerzt der Rücken, dann die Schulter, der Arm, der ganze Körper. Schließlich nur noch Schmerzen, überall. Chronische Muskelschmerzen gelten als Hauptsymptom. Oft fühlen sie sich wie eine Muskelzerrung oder ein heftiger Muskelkater an. Viele Betroffene empfinden die Schmerzen als großflächig und fließend, andere als dumpf, brennend, scharf, schneidend, pochend oder bohrend, wieder andere empfinden ein schmerzhaftes Kribbeln. Sie sind unberechenbar, wandern im Körper umher, mal schwächer, mal stärker. Phasen mit Intensivschmerzen wechseln mit fast beschwerdefreien Tagen ab. Typisch sind wellenförmige Schwankungen. Morgens sind die Schmerzen meist intensiver als abends, und in der nasskalten Zeit heftiger als im trockenen Sommer. Sie verstärken sich bei längerem Sitzen und Verharren in einer Lage, dadurch meist auch nachts. Ein schlechter Schlaf ist die Folge,

Betroffene fühlen sich morgens wie gerädert. Vor allem die Tiefschlafphasen des Non-REM-Schlafes und damit diejenigen Phasen, die in besonderem Maße der Erholung und der „Reparatur“ des Körpers dienen, sind gestört.

DIE BEGLEITSYMPTOME REICHEN VON ANTRIEBSLOSIGKEIT BIS ZÄHNEKNIRSCHEN

Wer an FMS leidet, hat neben den Schmerzen und der Schlaflosigkeit individuell unterschiedlich mit zahlreichen anderen Begleitsymptomen zu kämpfen. So klagt die Mehrheit über Erschöpfung, Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit, kognitive Beeinträchtigungen wie

„Frauen sind neunmal häufiger betroffen, meist setzen die Beschwerden im mittleren Alter ein“

Konzentrationsschwäche und Wortfindungsschwierigkeiten oder Probleme mit dem Gedächtnis. Aber auch ein Reizdarmsyndrom, eine Morgensteifigkeit, Kopfschmerzen und andere körperliche Missempfindungen können auftreten. Weitere Krankheitszeichen können die Lebensqualität zusätzlich mindern, etwa Muskelverspannungen im Bereich von Gesicht, Kiefer oder

Kennzeichen der Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung. Sie äußert sich durch

- ständige Schmerzen
- Schmerzen in allen Teilen des Körpers vom Kopf bis zu den Füßen
- Müdigkeit und schnelle Erschöpfung
- wenig erholsamen Nachtschlaf

FOLGE: Angst, schlechte Stimmung, depressive Gedanken



STÄRKE DEINE NERVEN BEI STRESS UND NERVOSITÄT.

Neurodoron®

WIRKT AUSGLEICHEND UND STABILISIEREND

- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit
- ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven
- ✓ Lindert stressbedingte Kopfschmerzen

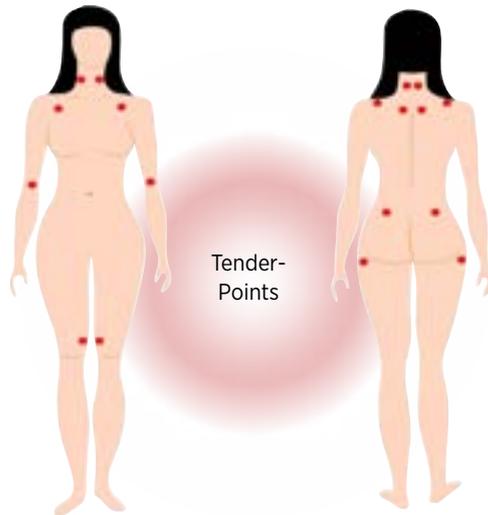
Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

WICHTIGE DRUCKPUNKTE FÜR DIE DIAGNOSE



Patienten, die an Fibromyalgie leiden, sind an bestimmten Körperpunkten besonders sensibel. Diese schmerzhaften Druckpunkte (auch **Tender-Points** genannt) sind meist an Übergängen von Muskeln zu Sehnen zu finden. Reagiert die Betroffene bei **elf von 18 Punkten** auf Druck mit Schmerz, ist dies ein Hinweis auf ein Fibromyalgiesyndrom. Umgekehrt gibt es auch Druckpunkte, die bei der Prüfung nicht schmerzhaft sein sollten.

Brustbein, Schwellungen an Händen und Gesicht, Reizblasensymptome, Schluckbeschwerden, kalte Hände und Füße, Wetterfühligkeit, Zittern, Angstgefühle, Niedergeschlagenheit, Nervosität, innere Unruhe, depressive Verstimmung, Zähneknirschen und erhöhte Reizempfindlichkeit, etwa Licht gegenüber.

*„Da es kein
allgemein verbindliches
Rezept gibt, muss jede
Erkrankte zur Expertin
ihrer eigenen Krankheit
beziehungsweise
ihrer Gesundheit werden“*

Mit welchen Gesundheitsproblemen sich eine Fibromyalgie äußert und wie stark diese ausgeprägt sind, ist von Fall zu Fall verschieden. Eins jedoch eint alle: Die Krankheit beeinträchtigt das Leben Betroffener immens und nimmt in akuten Schmerzphasen jegliche Freude am Leben. Selbst gemeinsame Aktivitäten mit der Familie oder Freunden, die eigentlich Spaß bringen, können zur Anstrengung werden. Manche Betroffene entwickeln zudem ein schlechtes Gewissen, weil sie weniger belastbar sind. Sie haben das Gefühl, ihren Verpflichtungen in der Familie oder bei der Arbeit nicht mehr nachkommen zu können. Offen mit der Erkrankung umzugehen und sie anderen zu erklären, ist eine Möglichkeit, Missverständnissen vorzubeugen oder sie ein für alle Mal aus der Welt zu schaffen.

DAS EINFALLSTOR ZUM SCHMERZ

Bei der Entstehung der Fibromyalgie kommen mehrere Faktoren zusammen. Die Anlage dazu wird vermutlich vererbt, denn die Erkrankung tritt familiär gehäuft auf. Als Hauptursache für den chronischen Schmerz gilt eine herabgesetzte Schmerzschwelle. Normalerweise werden bereits im Rückenmark unbedeutende Reize herausgefiltert, sodass nur überlebenswichtige Schmerzreize mit der ihnen eigenen Warnfunktion zum Gehirn gelangen. Dieser Filter scheint bei FMS nicht mehr zu funktionieren, sodass viele Schmerzreize das Hirn erreichen, die für Gesunde nicht spürbar wären. Das Nervensystem befindet



sich bei Betroffenen ständig in einem Zustand höchster Alarmbereitschaft. Die Folge: Die Schmerzgrenze fällt noch tiefer. Durch Stress und Ver- beziehungsweise Anspannung ist das „Einfallstor zum Schmerz“ immer weit geöffnet. „Für das Verständnis des Schmerzes ist die Gate-Control-Theorie von großer Wichtigkeit“, sagt Dr. med. Wolfgang Brückle, Internist und Fachreferent der Deutschen Rheuma-Liga. „Sie besagt, dass die Schmerzen auf der Ebene des Rückenmarks ein Tor passieren müssen, das unterschiedlich weit geöffnet oder auch ganz geschlossen sein kann. Durch diese Kontrollfunktion des Nervensystems werden immer Schmerzbotschaften in unterschiedlichem Maße weitergeleitet.“ Auch Ängste, Depressionen und das Gefühl von Hilflosigkeit bewirken, dass dieses Tor weit geöffnet bleibt.

Dank der funktionellen Magnetresonanztomografie ließ sich mittlerweile aufzeigen, dass auf Druckreize hin die Aktivität in den schmerzrelevanten Schaltstellen des Gehirns bei FMS-Betroffenen höher ist als bei Gesunden. Neurotransmittern kommt dabei eine wesentliche Bedeutung zu. Wichtige Botenstoffe des Gehirns, die normalerweise für die Unterdrückung des Schmerzes zuständig sind (etwa Serotonin), werden herunterreguliert, also weniger ausgeschüttet. Hingegen vermehrt gebildet werden dafür andere Substanzen wie die sogenannte Substanz P, deren Aufgabe es ist, den Schmerz von der betroffenen Körperstelle an das Gehirn zu melden. Überdies ließen sich bei Erkrankten deutliche Zeichen für eine Schädigung der kleinen schmerzleitenden Nervenfasern nachweisen. Diese enden in der Haut und sind für die Wahrnehmung von Schmerzen sowie für das Temperaturempfinden verantwortlich.

Weitere Informationen

Hier finden Betroffene auf Fibromyalgie spezialisierte Ärzte, Selbsthilfegruppen und weitere Informationen, etwa zur multimodalen Schmerztherapie:

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V.

Waidachshofer Straße 25
74743 Seckach
Fon +49 / (0)6292 / 92 87 58
www.fibromyalgie-fms.de

Rheumaliga Schweiz

Josefstraße 92
CH-8005 Zürich
Fon +44 / 487 40 00
www.rheumaliga.ch

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Fon +49 / (0)228 / 76 60 60
www.rheuma-liga.de

Bundesorganisation

Österreichische

Rheumaliga

Dorfstraße 4
A-5761 Maria Alm
Fon +43/0699/15 54 16 79
www.rheumaliga.at

WENN DER KÖRPER DIE REISSLEINE ZIEHT

Auslöser der Erkrankung sind oft berufliche sowie familiäre Überforderung oder in der Kindheit gelegte Traumata. Bei Betroffenen handelt es sich oftmals um Persönlichkeiten, die einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst haben, sehr ehrgeizig sind, zum Perfektionismus neigen. Nein zu sagen, fällt ihnen schwer, weil sie es allen recht machen wollen. Sie bürdern sich immer mehr Aufgaben auf, bis sie schließlich



verliebt in die Natur ...



*Jetzt
neu*

HERZGUT

- größte Bio Molkerei Thüringens
- Milch von Bauern aus der Region
- tagfrische Produktion für höchste Bio-Qualität
- Abgefüllt in liebevoll gestalteten Verpackungen, die die Umwelt schonen



Heimischer Biogenuss in bester HERZGUT Qualität

www.HERZGUT.de

Das hilft bei Faser-Muskel-Schmerz



1

Sinnvoll ist die Teilnahme an einer **PATIENTENSCHULUNG**. Dort lernen Betroffene unter Anleitung von Fachleuten, die Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen, und sie erfahren etwas über medikamentöse und andere Therapiemöglichkeiten. Die meisten Kurse werden von den Landesverbänden der Rheuma-Liga koordiniert und sind auch dort zu erfragen (siehe Infokasten auf Seite 15).

BEWEGUNG Ist eine weitere wichtige Säule im ganzheitlichen Behandlungsansatz. Das können regelmäßige Spaziergänge sein oder auch Radfahren, Joggen, Schwimmen, Aquagymnastik, Wandern, Walken und Tanzen. Körperliche Bewegung tut gut und lenkt von Schmerzen ab und beschwingte Musik hilft dabei. Viele Betroffene scheuen sich, sich zu bewegen, weil sie befürchten, die Schmerzen könnten danach noch größer sein. Doch werden innere Widerstände überwunden, geht es ihnen anschließend meist besser, weil sie etwas für sich tun und ein gutes Gefühl für ihren Körper entwickeln. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern, langsam und nicht zu intensiv anzufangen und eine Sportart zu wählen, die wirklich Spaß bringt.



3



5

Parallel zu körperlichen Übungen profitieren viele Erkrankte von einer kognitiven **VERHALTENSTHERAPIE**. Dabei lernen sie unter anderem, den Schmerz anders wahrzunehmen, und auch, ihm anders zu begegnen. Ziel einer solchen Therapie ist es auch, Schmerzen neu zu bewerten. Die Beschwerden verschwinden dadurch zwar nicht, nehmen aber nicht mehr so viel Raum im Bewusstsein ein.



2

Vielen hilft regelmäßig praktiziertes **ENTSPANNUNGSTRAINING**. Infrage kommen Autogenes Training, Achtsamkeitsmeditation, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong oder Tai Chi. Auch das Gespräch mit Gleichgesinnten ist ein wichtiger Pfeiler in eigener Sache. Sich mit anderen Menschen auszutauschen, etwas zu unternehmen, gemeinsam zu lachen, all das stärkt Körper, Geist und Seele. In Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene zudem Zuwendung, Bestätigung und Ermutigung. Sie lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, Nein zu sagen, wenn die Last zu groß wird, und wie gut es tut, einmal nicht perfekt zu sein.



4

AUCH KRAFT- UND KOORDINATIONSÜBUNGEN

sind ein gezieltes Training von Gelenken und Muskeln, um muskuläre Dysbalancen wieder auszugleichen, ebenso Dehnübungen, die eine verkürzte Muskulatur verlängern, oder die Teilnahme an einer Rückenschule. Vieles wird auf ärztliche Verordnung von den Krankenkassen bezahlt. Auch die physikalische Therapie kann wirkungsvoll sein. Vielen Betroffenen hilft Wärme (Thermalbäder, Sauna, Mineralbäder), anderen Kälte (Kältekammern). Unterstützend wirksam sind Massagen, Akupressur oder Akupunktur.

physisch und psychisch erschöpft sind. Wenn das Fass überläuft, der Stress überhandnimmt, weil die eigenen Grenzen nicht beachtet wurden, zieht der Körper mitunter selbst die Reißleine. Nicht bewältigte Stress- und Überforderungssituationen können schließlich FMS-Schübe auslösen, wenn zur alltäglichen Belastung noch etwas hinzukommt. Dazu zählen unter anderem der Verlust nahestehender Menschen, Beziehungskonflikte, Mobbing am Arbeitsplatz, finanzielle und soziale Probleme, Versagens- und Zukunftsängste, Isolation, Sorgen und Probleme und andere Lebenskrisen.

DAS HILFT, MIT FMS ZU LEBEN

Eine Heilung von FMS gibt es (noch) nicht, aber eine Vielzahl von therapeutischen Mosaiksteinchen kann Linderung bringen. Hauptziel aller therapeutischen Maßnahmen ist, Lebensqualität, Lebensfreude und Genussfähigkeit zurückzugewinnen – etwa durch Schmerzlinderung, Stressmanagement, Entspannung und Bewegung. Da sich FMS in unterschiedlichen Begleitsymptomen ausdrückt, gibt es kein allgemeinverbindliches Rezept. Letztlich geht es darum, dass jede Erkrankte zur Expertin ihrer eigenen Krankheit beziehungsweise ihrer Gesundheit werden muss. Dazu gehört die Mobilisierung der Eigenkräfte und die Stärkung des Selbstbewusstseins, aber auch die persönliche Selbstverwirklichung und Änderung von Verhaltensweisen, die schmerzfördernd sind. „Betroffene“, weiß FMS-Spezialist Dr. Brückle, „müssen akzeptieren, dass sie – aus welchen Gründen auch immer – die Veranlagung haben, auf bestimmte Belastungssituationen mit den Symptomen der Fibromyalgie zu reagieren. Dann muss es darum gehen, sich diese bewusst zu machen und zu entschärfen.“

Fragen Sie sich also: Wo liegen die Probleme? Gibt es Konflikte am Arbeitsplatz? Oder fühlen Sie sich zu Hause mit den Aufgaben alleingelassen? Wichtig ist es, die Faktoren, die zu Stress und damit zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit führen, zu benennen, nach adäquaten Lösungen für Veränderungen zu suchen und Krisen im Leben als Chance begreifen zu lernen.

MEDIKAMENTÖSE SCHMERZTHERAPIE

Werden die Schmerzen als sehr gravierend empfunden, können bestimmte Antidepressiva weiterhelfen. Sie wirken nicht nur bei depressiven Verstimmungen, sondern lindern Schmerzen, entspannen die Muskulatur und verbessern die Schlafqualität. Antidepressiva haben Einfluss auf den Serotonin-Stoffwechsel, der bei FMS-Betroffenen gestört ist. Die Einnahme hilft, eine innere Distanz zu den Schmerzen aufzubauen und sie nicht mehr derart intensiv zu empfinden. Auf diese Weise ist es möglich, Vermeidungsverhalten abzustellen und den Leidensdruck zu verringern. Manchmal

Hauptziel für Betroffene ist, Lebensqualität und Lebensfreude zurückzugewinnen. Auch durch Entspannung.



helfen auch schon pflanzliche Wirkstoffe wie beispielsweise Johanniskraut. Auch Schmerzmedikamente bringen vorübergehende Beschwerdefreiheit, allerdings wirken in den allermeisten Fällen nur opiat- und morphinähnliche Substanzen, die abhängig machen.

Die Wunderpille, die alle Beschwerden in Luft auflöst, gibt es leider nicht. Übrigens: Muskelrelaxanzien, also muskelentspannende Medikamente, haben keine Wirkung bei FMS, Kortisonpräparate ebensowenig. Manch einem, der unter neuropathischen Schmerzen leidet, also unter Nervenschmerzen, die durch geschädigte oder erkrankte Nerven im Nervensystem entstehen, helfen sogenannte Antikonvulsiva.

Wenn FMS die Lebensqualität und den Alltag stark beeinträchtigt und andere Behandlungen nicht ausreichen, kommt eine multimodale Schmerztherapie infrage. Sie wird vor allem von Schmerzkliniken, psychosomatischen Abteilungen in Krankenhäusern sowie von orthopädischen, psychosomatischen und rheumatologischen Rehabilitationszentren angeboten. Die multimodale Schmerztherapie kann in einer Klinik oder teils in der Klinik, teils ambulant stattfinden. Sie dauert mindestens sieben Tage, üblich sind zwei bis vier Wochen. 

BUCHTIPP

» FIBROMYALGIE:
ENDLICH ERKENNEN –
RICHTIG BEHANDELN «
Wolfgang Brückle, Trias 2019,
148 Seiten, 17,99 Euro

