

## FIBROMYALGIESYNDROM – WAS IST DAS?



Quelle: ©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 genaue Ursache dafür gefunden. Vielleicht hat Ihr Arzt auch den Verdacht auf ein Fibromyalgiesyndrom geäußert und Sie möchten nun mehr über diese Erkrankung erfahren.

#### ► DIE ERKRANKUNG

Das Fibromyalgiesyndrom (FMS) ist bei den meisten Betroffenen eine dauerhaft bestehende Erkrankung. Wörtlich übersetzt bedeutet Fibromyalgie „Faser-Muskel-Schmerz“. Da die Krankheit durch unterschiedliche Beschwerden definiert wird, spricht man von einem Syndrom.

Etwa zwei von hundert 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 Senioren. Bis heute ist die Ursache nicht geklärt. Man vermutet aber, dass die persönliche Veranlagung, schlimme Lebensereignisse, schlecht verarbeiteter Stress und Überlastung eine Rolle spielen.

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

#### ► WAS SIND DIE ANZEICHEN FÜR EIN FMS?

Die drei wichtigsten Krankheitszeichen sind:

- über mehr als drei Monate bestehende Schmerzen in mehreren Körperbereichen (Nacken-, Rücken- oder Kreuzschmerzen und Schmerzen im Brustkorb oder Bauch und ein Schmerzort in beiden Armen und beiden Beinen),
- Müdigkeit, Erschöpfung und
- Schlafstörungen beziehungsweise das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein.

Die Schmerzen können anhaltend, wiederkehrend oder wandernd sein. Sie verstärken sich oft bei Stress, Nässe, Kälte und längerem Sitzen oder Liegen.

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

- Kopfschmerzen, schmerzhaftes Muskelverspannungen am Brustbein, Kiefer oder Gesicht
- körperliche Beschwerden, wie Regelschmerzen, Herzrasen, Atem- oder Magen-Darm-Probleme
- Reizüberempfindlichkeiten, zum Beispiel der Augen, Geräusch- oder Geruchsempfindlichkeit
- Konzentrationsstörungen oder Leistungsabfall
- seelische Beschwerden, wie Nervosität, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit oder Angstgefühle

#### ► WIE WIRD EIN FMS FESTGESTELLT?

Ihr Arzt befragt Sie ausführlich, zum Beispiel zu Ihren persönlichen Lebensumständen, möglichen anderen Erkrankungen oder Ihren Medikamenten. Anschließend untersucht er Sie körperlich.

Meist führt Ihr Arzt weitere Untersuchungen durch, zum Beispiel einen Bluttest. Das dient dazu, andere Erkrankungen, wie etwa Gelenkentzündungen oder Stoffwechselkrankheiten, auszuschließen. Dafür sind manchmal weitere fachärztliche Untersuchungen notwendig.

#### ► DIE BEHANDLUNG

Das FMS ist nicht heilbar. Ziel der Behandlung ist deshalb, die Beschwerden zu lindern, wobei das selten dauerhaft und vollständig gelingt.

Sie können aber lernen, mit Ihren Schmerzen und Beeinträchtigungen besser umzugehen. Da die Krankheit bei jedem anders verläuft, richtet sich die Behandlung nach Ihren persönlichen Beschwerden.

### ► DIE BEHANDLUNG

In einer Patientenschulung können Sie viel über Ihre Krankheit lernen. Dort erhalten Sie auch praktische Hinweise zur Behandlung und zur Verringerung von Stress. Es ist wichtig, dass Sie gut informiert und betreut sind.

Experten empfehlen mehrmals pro Woche vor allem leichtes Ausdauertraining, zum Beispiel Walking, Schwimmen oder Radfahren. Sanftes Kraft- und Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik in Gruppen) zweimal wöchentlich sind ebenfalls wirksam. Wichtig ist, Muskeln und Bänder regelmäßig zu bewegen, ohne sie dabei zu stark zu belasten.

Folgende Behandlungen bringen oft keine Linderung und werden daher nicht empfohlen: die meisten Schlaf- und Schmerzmittel sowie Spritzen in schmerzende Körperstellen, Hormone wie Cortison und einige physikalische Verfahren, zum Beispiel Massage. Experten raten ebenfalls von speziellen Operationen ab, die eine angebliche Heilung des FMS zur Folge haben sollen.

Seelische Begleiterkrankungen sollen psychotherapeutisch behandelt werden. Manchmal sind hier auch Medikamente hilfreich. Einige Studien haben gezeigt, dass ein Arzneimittel gegen Depression (Amitriptylin) bei einem FMS helfen kann, auch wenn Betroffene nicht depressiv sind. Es kann in niedriger Dosis zeitlich befristet eingesetzt werden. Jede Behandlung hat auch Nebenwirkungen – sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Bei schwerem Verlauf kann eine fachübergreifende Behandlung in einer Schmerzklinik oder psychosomatischen Klinik sinnvoll sein.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Weiterführende Links

Eine Auswahl geprüfter Informationen zum Thema finden Sie unter dem Suchwort „Fibromyalgiesyndrom“ auf: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Quellen

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle verwendeten Quellen finden Sie hier:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/fibromyalgiesyndrom/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/fibromyalgiesyndrom/quellen)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

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), Tel.: 030 31018960

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Haben Sie Geduld. Sie werden wahrscheinlich nicht sofort einen Erfolg der Behandlung spüren. Es dauert einige Zeit, bis sie wirkt.
- Bleiben Sie in Bewegung, sie tut Ihnen gut. Da viele Übungen mit Schmerzen verbunden sein können, sollten Sie langsam beginnen und sich nur vorsichtig steigern. Wählen Sie etwas aus, das Ihnen Freude macht. Viele empfinden zum Beispiel Bewegung im warmen Wasser als angenehm.
- Beobachten Sie sich selbst. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch notieren. So können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Behandlung nutzt oder nicht.
- Halten Sie möglichst feste Schlafenszeiten ein. Achten Sie darauf, sich im Alltag immer wieder kurze Pausen oder Ruhezeiten zu gönnen.
- Lernen Sie, sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Entspannungsübungen und meditative Bewegungstherapien, wie Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga, können hier unterstützend wirken.
- Haben Sie keine Scheu, mit anderen über Ihre Krankheit, Ängste und Einschränkungen zu reden.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung