

Wissenswertes zu Fibromyalgie

(Generalisierte Tendomyopathie, Muskulofasciales Syndrom)

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die durch generalisierte Schmerzen der Muskulatur, des Bindegewebes und der Knochen gekennzeichnet ist. Die Ursache der Krankheit ist bislang unbekannt. Am häufigsten betroffen sind Frauen im mittleren Lebensalter. Kennzeichnend sind druck- und schmerzempfindliche Punkte, die sogenannten "tender points". Man findet die "tender points" am Nacken, oberhalb der Schulterblätter, bei den Schlüsselbeinen, in der Kreuzbeingegend, an den äußeren Oberschenkeln, in den Kniekehlen und an den Ellbögen.

Man fühlt Schmerzen am ganzen Körper, Schlafstörungen, morgendliches Steifheitsgefühl, vermehrte Muskelschmerzen bei körperlicher Betätigung. Sichere Diagnosekriterien sind Schmerzen in mindestens drei der vier Körperregionen: rechte und linke Körperhälfte ober- und unterhalb der Taille über mindestens drei Monate. Mindestens elf von 18 tender points müssen druckschmerzhaft sein. Vegetative Beschwerden wie z. B kalte Finger und Zehen, trockener Mund, übermäßiges Schwitzen, Zittern. Funktionelle Beschwerden wie Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Depression, Empfindungsstörungen am Körper, Migräne und Spannungskopfschmerzen, Schwellungsgefühl, Steifigkeitsgefühl, Atem- und Herzbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Bauchkrämpfe, Regelkrämpfe, Beschwerden beim Harnlassen (Dysurie).

Man kann auch an Fibromyalgie leiden, ohne all diese Punkte zu erfüllen. Wichtig ist, dass die Beschwerden mindestens drei Monate bestehen müssen.

Entstehungstheorien sind einerseits eine gestörte Muskeldurchblutung mit Verspannung direkt am Muskelsehnenansatz. Andererseits gibt es Hinweise, dass die Ursache eine Störung der Schmerzverarbeitung im Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) ist. Zusätzlich besteht bei Menschen mit Fibromyalgie oft ein verändertes Schlafmuster (weniger Tiefschlafphasen), das vermutlich die Regenerationsfähigkeit (Selbstheilungskraft) von geschädigtem Muskelgewebe vermindert.

Fibromyalgie tritt gehäuft in Familien auf. Man geht davon aus, dass manche Menschen eine Veranlagung haben, an Fibromyalgie zu erkranken, es allerdings einen weiteren Faktor (Umwelt, Hormone) bedarf, um die Krankheit auszulösen. Menschen die an Fibromyalgie leiden haben eine herabgesetzte Schmerzschwelle. Oft beginnen die Beschwerden in Stresssituationen, nach einer Krankheit oder einem Unfall.

Diagnosestellung: Alle Labor- und Röntgenbefunde sind unauffällig. Der Arzt stellt die Diagnose durch genaues Erfragen der Krankheitsvorgeschichte und der Beschwerden sowie durch eine eingehende physikalische Untersuchung des Kranken. Andere, ähnliche Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden



(entzündlichen Gelenkerkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Depression.

Fibromyalgie wird seit 1990 als eigenständige Krankheit anerkannt. Jeder Betroffene benötigt eine individuelle, auf ihn angepasste Behandlung.

Folgendes können die Betroffenen selbst beitragen, um die Beschwerden zu mildern:
Lernen Sie mit den Schmerzen umzugehen!

Entspannungstechniken zur Schmerzbewältigung sind sehr hilfreich.

Meiden Sie Stress oder lernen Sie Stress besser zu bewältigen!

Betreiben Sie regelmäßig Bewegung. Achtung: Wichtig ist, dass Sie vorher und nachher Dehnungsübungen machen! Zu Beginn kann es zu einer Verstärkung der Schmerzen kommen - machen Sie aber trotzdem weiter, bald werden Sie Besserung spüren.

Betreiben Sie Schlafhygiene.

Informieren Sie sich über Ihre Krankheit. Selbsthilfegruppen helfen oft weiter.

Eine ursächlich wirkende Behandlung ist bisher nicht bekannt. Folgende Maßnahmen helfen: Entspannungstechniken, Ausdauer- und Krafttraining, physikalische Therapie, Wärmeanwendungen und Massagen und Akupunktur. Den Schlaf fördernde und schmerzlindernde Medikamente (z. B. Antidepressiva). Entzündungshemmende Mittel (wie z. B. Aspirin u. a.) sind weniger geeignet, da Fibromyalgie keine Entzündung ist. Nur ein kleiner Teil der an Fibromyalgie Erkrankten verliert die Beschwerden ganz, der Großteil leidet ein Leben lang und muss lernen, mit den Schmerzen richtig umzugehen - zumindest verschlimmern sich die Schmerzen nicht.