

FIBROMYALGIE

Wenn die Muskeln wehtun

Sie leiden am ganzen Körper unter Schmerzen – und darunter, dass der Arzt nichts feststellt: Fibromyalgie-Patienten.



Fibromyalgie kann sich durch Schmerzen im Schultergürtel, Rücken, Becken sowie in den Armen und Beinen äussern.

Bild: Getty Images

Von **Mechtild Heinrich**,

aktualisiert am 15. August 2019 durch **Sarah Käser**

Die Krankheit war bis vor wenigen Jahren unbekannt, selbst unter Ärzten. Dabei leiden Schätzungen zufolge zwischen 0,5 bis fünf Prozent der Bevölkerung in Europa und Nordamerika am **Fibromyalgie**. In der Schweiz sind das zwischen 40'000 bis 400'000 Betroffene. Genauere Zahlen gibt es nicht.

Die Krankheit äussert sich vor allem aber in der Skelettschmerzen. Betroffene sind meist Personen zwischen 30 und 50 Jahren – das Verhältnis beträgt 7:1.

«Mir tut das Fleisch weh», sind typische Beschwerden. Die **Schmerzen** werden wiederholt ausgeführt wie Treppensteigen. Die Schmerzen entstehen oder verschärfen sich in einer Körperregion zur andern.

Der Gesundheits-Newsletter

«Wissen, was dem Körper gut tut.»

Ihre E-Mail-Adresse

Jetzt Newsletter abonnieren

SOFIA FREI, FIBROMYALGIE-BETROFFENE

Zu den Muskelschmerzen gesellt sich nicht selten eine ausgeprägte Muskelschwäche. Die Patientinnen schonen sich, um Schmerzen zu vermeiden. Körperliche Inaktivität führt aber unweigerlich zum Muskelabbau und zu weiteren Schmerzen. Ein Teufelskreis.

Fibromyalgie-Patienten sind sehr empfindlich auf Berührungen

Die Schmerzgeplagten leiden zudem unter einer verwirrenden Vielfalt weiterer Beschwerden. Konzentrationsschwäche, Gedächtnisverlust, Lichtempfindlichkeit der Augen, Herzrasen, Reizdarm, häufiger Harndrang die Liste der Beschwerden liesse sich beinahe beliebig fortsetzen.

Besondere Probleme bereitet eine extreme Berührungsempfindlichkeit. «Schon beim leisesten Druck auf meine Haut könnte ich schreien», beschreibt Frei diese Überempfindlichkeit. Enge Kleidung, Schuhe oder die Armbanduhr bereiten quälende Schmerzen. Manche Patientinnen waschen einen neuen Büstenhalter so lang, bis er ausgeleiert ist und eigentlich in den Kehrichtsack gehörte – erst dann können sie ihn (er-)tragen.

Kein Wunder, dass die Betroffenen von einem erholsamen Schlaf nur noch träumen können. Schon ein einziges Umdrehen im Bett oder der Druck einer Falte im Pyjama genügen, und sie wachen auf. Morgens stehen sie dann müde und erschöpft auf. Ein weiterer Teufelskreis, weil Übermüdung die Schmerzen noch verstärkt.

Diagnose: «Simulant»

Mit den üblichen medizinischen Verfahren wie Blutuntersuchungen, Röntgenaufnahmen oder Ultraschall lässt sich die Fibromyalgie nicht diagnostizieren. Alle Untersuchungen fallen normal aus. Deshalb wird den Patienten weitgehend mit Unverständnis begegnet, häufig auch von ärztlicher Seite.

Chronische Schmerzen und schwere Schlafstörungen, die die Betroffenen arbeitsunfähig und nicht selten sozial isoliert machen, sind bei den Betroffenen Befund – da tut sich die Sch Patientinnen müssen sich

Fibromyalgie-Patienten sollen

Die Diagnose einer Fibromyalgie ist ein Ausschlussverfahren, weshalb erst dann feststeht, wenn keine andere Ursache für die Schmerzen festgestellt ist. Ab 1990 stellte man die erhöhte Schmerzempfindlichkeit gegenüber «tender points» (Druckpunkte) fest. An diesen Punkten besteht eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit. Die Kriterien hierfür definierte die

Beobachter

Diagnose-kriterien, die nun neben der Druckpunkt-Diagnose eingesetzt wird. Betroffene sollen ihre Schmerzen auf dem «widespread pain index» erfassen, einer Skala mit 19 definierten Körperregionen. Weitere Symptome hält man ebenfalls auf einer Skala fest. Wiederholende Befragungen über mehrere Monate und Jahre ermöglichen es, den Krankheitsverlauf und die Schmerzen zu beobachten.

Krankheitsursachen sind unklar

Die Fibromyalgie zählt zu den rheumatischen Erkrankungen. Die Ursachen sind noch weitgehend ungeklärt. Wahrscheinlich seien mehrere Faktoren beteiligt, so die Rheumaliga. Dazu kann eine veränderte Schmerzempfindlichkeit, bei denen stärker auf Schmerzreize reagiert wird, gehören. Auch eine genetische Vorbelastung sowie eine Fehlsteuerung von Botenstoffen des Nervensystems und von Hormonen können Mitauslöser sein.

Fibromyalgie von verschiedenen Seiten behandeln

Vielfältig wie die Beschwerden sind auch die Therapiemassnahmen. Die Schweizerische Rheumaliga empfiehlt eine Kombination von Therapieformen. Dazu gehören:

- körperliche Aktivität und sportliches Training
- psychologische und psychosomatische Therapie
- eine medikamentöse Therapie

Sport bei Fibromyalgie

Wer rastet, der rostet» gilt auch für Fibromyalgie-Patienten. Beim Muskeltraining ist es für sie aber häufig nicht einfach, die richtige Dosierung zu finden. Bei zu viel Training fühlen sich die Patienten rasch überfordert, zu wenig Training bringt keine Besserung. Ausdauertraining, verbunden mit leichtem Krafttraining und Dehnübungen zeigten Studien zufolge positive Ergebnisse.

Daneben können Physiotherapie, Massagen, ein (krankengymnastisches) Muskeltraining sowie Yoga und Tai Chi helfen, die Schmerzen zu lindern.

Psychologische und psycho

Auch eine psychologische !
entgegenzuwirken. Betroff
Empfindungen gegenüber

Medikamentöse Behandlung
Manche Betroffenen profiti
niedrig dosierten Antidepr

Beobachter

kneumaiga gibt keine Empyennung an.

Komplementärmedizin

Ergänzend helfen auch Verfahren der Körpererfahrung. Zum Beispiel autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen, Biofeedback und ähnliche Methoden. Das Wichtigste ist aber sicher, dass sich die Patienten nicht hilflos dem Schmerz ausgeliefert fühlen und sich verkriechen. Hier bieten Selbsthilfegruppen wertvolle Unterstützung.

**Name der Redaktion bekannt*

Mehr Infos zu Fibromyalgie

Ausführliche Infos zu Ursachen, Symptomen, Behandlungsmethoden finden Sie auf der Webseite der **Rheumaliga** sowie in ihrem

Merkblatt, www.rheumaliga.ch


Selbsthilfeorganisation **Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**, www.suisse-fibromyalgie.ch

Themen per E-Mail folgen

#Rheuma (Rheumatoide Arth...  Folgen

#Muskelschmerzen

 Folgen

#Bewegungsschmerzen  Folgen

