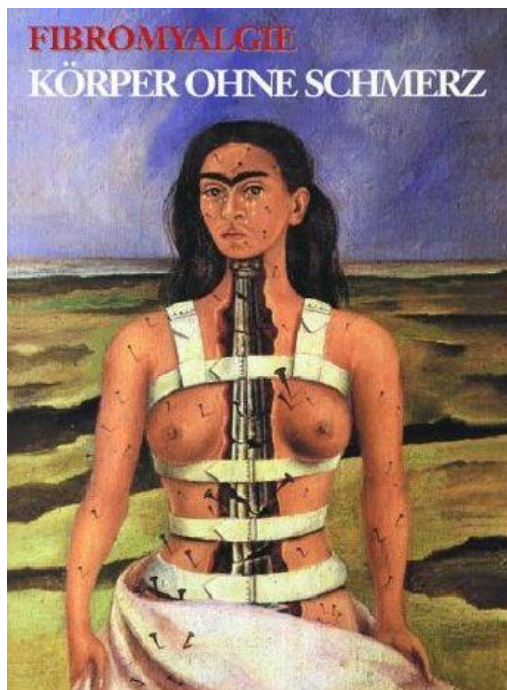


## Fibromyalgie



Fibromyalgie (FM) wird oft falsch verstanden oder gar nicht als solche erkannt. Diese Gesundheitsstörung verursacht ausgeweitete anhaltende Schmerzen und ist typischerweise gleichzeitig mit Müdigkeit, Leistungsintoleranz und ausgeprägten Schlafstörungen verknüpft

### Fakten zur Fibromyalgie

- 2-4%, der Bevölkerung, vorwiegend Frauen leiden an FM
- Die Diagnose FM wird aufgrund der Beschwerdeschilderung und der körperlichen Untersuchung gestellt. Es gibt keinen Labortest, keine Röntgen- oder andere Testmethode für die Diagnosestellung. Solche sind jedoch teilweise notwendig zum Ausschluss anderer Erkrankungen
- Die Behandlung basiert auf mehreren sich ergänzenden Pfeilern: Patienteninformation und Schulung, Erlernen von Selbstverantwortungs/-führungstechniken, Bewegungsprogramme, Medikamente.

### Was ist Fibromyalgie?

FM ist definiert als anhaltender, ausgeweiteter Schmerz, der oft in den Muskeln verspürt wird, kombiniert mit Müdigkeit, Schlafstörung, Steifigkeitsgefühl, Wahrnehmungs- und Gedächtnisstörungen, Depression und Angstsymptomen. Mehr lokalisierte Schmerz- und Funktionsstörungen sind häufig vorhanden: Migräne, Spannungskopfschmerzen, Reizdarm, Reizblase, Kiefergelenkschmerzen, Beckengürtelsymptome. Lokalisation und Ausmass der Beschwerden variieren meistens im Laufe der Zeit. Stress verschlimmert die Symptome.

### Was verursacht Fibromyalgie?

Fibromyalgie kann als Zustand, der sich im Laufe der Zeit entwickelt hat verstanden werden. Im betroffenen Individuum können jeweils ganz unterschiedliche Faktoren zusammenspielen und die Entwicklung der FM begünstigen. Gewisse Gene spielen für die Veranlagung eine FM zu bekommen eine wichtige Rolle. Die Veranlagung alleine genügt jedoch wahrscheinlich nicht, zur Erklärung weshalb

jemand an FM erkrankt. Zusätzliche anstossende Faktoren wie körperliche und psychische Verletzungen, Stress, chronische Erkrankungen, psychosoziale Entwurzelung können alle eine Rolle spielen. Alle diese Faktoren können auf die Art der Reizverarbeitung im peripheren und zentralen Nervensystem Einfluss nehmen. Man geht heute davon aus, dass bei Fibromyalgie die normale (notwendige) körpereigene Schmerzhemmung versagt und dadurch alle möglichen Reize ohne genügende Filterung zur übersteigerten Schmerzwahrnehmung führen.

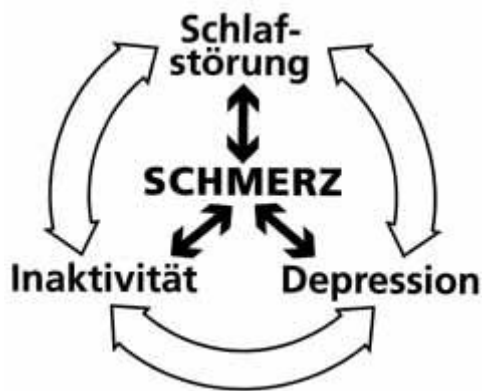
### **Wer bekommt Fibromyalgie?**

Frauen leiden viel häufiger als Männer an FM. Meistens wird FM im mittleren Erwachsenenalter manifest, grundsätzlich kann sie jedoch in jedem Lebensalter auftreten. Leute die chronische, Schmerzen verursachende Krankheiten wie Rheumatoide Arthritis, Seronegative Spondylarthritis, Arthrosen, entzündliche Bindegewebserkrankungen haben, bekommen häufiger FM.

### **Wie stellt man die Diagnose Fibromyalgie?**

Die Diagnose wird in erster Linie aufgrund der typischen Beschwerdeschilderung gestellt. Viele druckempfindliche Areale (druckschmerzhaft Punkte), helfen ebenfalls für die Diagnosestellung, diese sind jedoch nicht unbedingt notwendig. Es gibt keinen Diagnose-Test der die Krankheit beweist. Zusatzuntersuchungen wie Labor, Röntgen oder Gewebeentnahmen sind daher für die Diagnose nicht nötig. In gewissen Fällen werden sie jedoch angeordnet um andere, ähnliche Symptome auslösende Erkrankungen zu suchen und auszuschliessen. Durch Suche von Entzündungszeichen im Blut (Blutsenkungsreaktion und CRP), Bestimmung des Schilddrüsen stimulierenden Hormons (TSH) können imitierende Erkrankungen wie eine Polimyalgia rheumatica und einer Unterfunktion der Schilddrüse ausgeschlossen werden.

FM betroffene sind typischerweise dauernd erschöpft, leistungsintolerant, haben Schlafstörungen, sind morgens nicht erholt und haben Konzentrationsprobleme. Dazu kommen unterschiedlichste körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Blasenprobleme, Ameisenlaufen, Überempfindlichkeit auf Nahrungsmittel und verschiedenste Substanzen. Die Diagnose FM resultiert aus dem Einbezug der geschilderten Beschwerden und dem Ausschluss anderer Erkrankungen, welche das Beschwerdebild erklären könnten.



### **Wie wird Fibromyalgie behandelt?**

Das wichtigste ist die Information und das Gespräch. Je mehr der Betroffene selber versteht und weiss über FM, desto grösser sind die Chancen, dass er einen Umgang mit den chronischen, anhaltenden Schmerzen findet.

### **Medikamente**

Die gestörten Signalübertragungsmechanismen im peripheren und zentralen Nervensystem sind Ziel der meisten bewährten und neueren medikamentösen Behandlungen. Idealerweise werden durch die Behandlung auch der Schlafrhythmus und die Schlafqualität verbessert. Folgende Medikamente kommen dabei regelmässig zur Anwendung:

Amitriptylin (*Tryptizol* oder *Saroten*), Fluoxetin (*Fluctine*), Citalopram (*Seropram*), Duloxetine (*Cymbalta*), Venflaxamin (*Effexor*), Paroxetin (*Deroxat*), Sertraline (*Zoloft*).

Weitere Substanzen welche eine Wirkung haben können sind Pregabalin (*Lyrica*) oder Gabapentin (*Neurontin*). Deren Einsatz wird häufig durch Nebenwirkungen wie Schwindel, Schläfrigkeit, Schwellungen und Körpergewichtszunahme eingeschränkt.

Reine Schmerzmittel wie Paracetamol oder Nichtsteroidale Entzündungshemmer sollen angewendet werden falls sie die Schmerzen lindern. In vielen Fällen ist das nicht der Fall, so dass sie wegelassen werden können.

Tramadol (*Tramal*) ist ein mildes Opiod und wirkt in Einzelfällen günstig, unter Kontrolle der eingesetzten Dosen kann dessen Einsatz sinnvoll sein. Klassische Opiate und Morphin sind nicht empfehlenswert, sie nützen meistens nichts und können sogar zu grösserer Schmerzempfindlichkeit und Persistenz der chronischen Schmerzen beitragen.

### **Leben mit Fibromyalgie**

Trotz aller oben erwähnten Optionen bleibt die Selbstführung durch den Patienten der entscheidende Punkt im Hinblick auf eine relevante Verbesserung der Symptome im Alltag

- Täglich Zeit zur Entspannung einplanen. Tiefes Durchatmen, Relaxationstechniken und eventuell Meditation helfen Stress - welcher die Symptome verstärken kann - abzubauen
- Regelmässiger Tagesablauf für Aufstehen und Bettruhe. Genügend Schlaf erlaubt dem Körper aufzutanken: physisch und psychisch. Nickerchen tagsüber und übermässiger Konsum von Coffein, Nikotin oder anderen Aufputschmitteln stören den normalen Nachtschlaf.
- Regelmässige körperliche Bewegung ist ganz zentral im Umgang mit FM. Anfangs ist das Training oft mühsam, mit regelmässiger Bewegung steigen jedoch Belastbarkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität, die Müdigkeit nimmt ab. Beginnen sie mit einer körperlichen Aktivität die Ihnen zusagt und zu ihrem Lebensstil passt. Nehmen sie zum Beispiel die Treppen statt den Lift, Parken sie etwas weiter weg als geplant oder nehmen sie das Fahrrad wo dies möglich ist. Besuchen Sie mit ihrem Partner einen Tanzkurs. „Starten sie langsam, steigern sie langsam“. Geeignete Sportarten sind Walking, Schwimmen, Wasser Aerobic, diese können alle mit Dehn- und Entspannungsübungen kombiniert werden. Bleiben Sie sich bewusst, es geht eine Zeitlang bis die Bewegung zur angenehmen Routine wird, beginnen sie damit, bleiben sie aktiv und geben Sie nicht auf!



- Bilden sie sich selbst weiter. Nationale Organisationen wie die Schweizerische Rheumaliga oder die Patientenvereinigung für Fibromyalgie sind sehr gute Quellen für weitere Informationen, welche sie mit Ihren Angehörigen, Freunden und Mitarbeitern teilen können.

Brauchen Sie zusätzliche Unterstützung im eigenverantwortlichen Umgang mit Ihren Möglichkeiten?

Kognitive Verhaltenstherapie kann Ihnen helfen ihr Selbstbild und das Bild, das Sie von der Krankheit haben anzugehen und zum Besseren zu verändern durch Techniken zur Symptomenkontrolle und – Verminderung, verändern Sie Ihre schmerzbedingten Verhaltensmuster.

Durch Etablierung eines gesunden Lebensstils zusammen mit medikamentöser Therapie können Schmerz reduziert, Schlafqualität verbessert, Müdigkeit vermindert und Ihre Möglichkeiten mit FM umzugehen verbessert werden.

### **Merkmale**

- Schauen Sie vorwärts und nicht rückwärts. Fokussieren Sie darauf, was Sie tun müssen, damit es Ihnen besser geht
- Sobald die Symptome abnehmen mit der medikamentösen Behandlung, erhöhen Sie ihre täglichen Aktivitäten und Funktionen dadurch, dass die Dinge wieder tun, welche Sie aufgrund ihrer Schmerzen und Symptome aufgegeben haben. Es wird Ihnen besser gehen und Sie können durchaus ein normales Leben führen.

### **Die Rolle des Rheumatologen**

FM ist keine entzündliche Gelenkerkrankung und beschädigt weder Gelenke, noch Muskeln oder Körperteile und Organe. FM kann jedoch chronische Schmerzen und Müdigkeit ähnlich wie bei einer Arthritis verursachen, und sich genauso so auf ihre Lebensqualität wie eine Arthritis auswirken. Oft stellt der Rheumatologe die Diagnose, indem er andere Erkrankungen ausschliesst. Die Behandlung und Langzeitbetreuung kann jedoch sehr gut, oft sogar besser durch Ihren Hausarzt gewährleistet werden.

*Verfasser: PD Dr. Hans-Rudolf Ziswiler, Universitätsklinik für Rheumatologie, Klinische Immunologie & Allergologie, Bern, Schweiz*