

Patientenmerkblatt zu Fibromyalgie

Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische Muskelerkrankung, die durch generalisierte, nichtentzündlich bedingte Schmerzen im Bewegungsapparat, Müdigkeit und multiple „Tender-Points“ (Schmerzdruckpunkte) charakterisiert und nicht psychisch bedingt ist. Laut einer der US-Regierung vorliegenden Studie haben 2% der US-Bevölkerung die gesicherte Diagnose einer Fibromyalgie. Auf Deutschland bezogen wären dies mindestens 1,6 Millionen Betroffene. In erster Linie findet man unter der Bevölkerung Frauen im gebärfähigen Alter, die unter Fibromyalgie leiden, selten Kinder oder Menschen jenseits des 65. Lebensjahres. Das Verhältnis Frauen zu Männern liegt bei 9 : 1. Die Ursache der Fibromyalgie ist unbekannt. Mangel durchblutung, mangelnde Sauerstoffversorgung werden als ursächlich angesehen. Ebenso vertreten andere Wissenschaftler die These einer Infektionskrankheit.

Wie sieht die Fibromyalgie aus?

Der Begriff „Tender-Points“ = Schmerzdruckpunkte bezieht sich auf Schmerzempfindlichkeit in präzise lokalisierten Arealen, die sich in Nacken, Rücken, Schultern und Hüften finden. Menschen, die an dieser Erkrankung leiden, berichten oft über Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Symptome eines irritierten Dickdarms, Angst und anderen Symptomen (typischerweise lassen sich in den Laboruntersuchungen keine Entzündungswerte oder Rheumafaktoren nachweisen).

Wie wird die Diagnose einer Fibromyalgie gestellt?

Fibromyalgie lässt sich nur schwer diagnostizieren, da ein Großteil der Symptome andere Erkrankungen imitieren. Die Symptome der Fibromyalgie betreffen ca. 16 ärztliche Fachgebiete. Der untersuchende Arzt bezieht sich dabei auf die Anamnese und stellt seine Diagnose basierend auf der Krankengeschichte: chronische, weit verbreitete Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten.

Wie wird Fibromyalgie behandelt?

Die Behandlung der Fibromyalgie erfordert ein umfassendes Behandlungskonzept. Der Arzt, der Physiotherapeut und der Patient spielen jeweils eine aktive Rolle. Studien haben gezeigt, dass Aerobic, Schwimmen und Spaziergänge die Fitness verbessern und dadurch Muskelschmerz und Steifigkeit lindern. Wärme, aber auch Kälte und leichte Massagen haben ebenso einen Kurzeffekt. Antidepressiva erweisen sich zugleich als stimmungsaufhellend, schlafverbessernd und muskelrelaxierend. Fibromyalgie-Patienten können von einer Kombination aus Bewegungstherapie, Medikamenten, individueller physikalischer Therapie und Entspannungsverfahren profitieren.