

Fibromyalgie

Die Fibromyalgie ist eine chronische, schwer heilbare Erkrankung, die durch Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, den Sehnen und den Gelenken charakterisiert ist.

Sie führt zu Rückenschmerzen und auch zu Druckschmerzhaftigkeit sowie zu zahlreichen und in der Intensität wechselnden Begleitsymptomen wie u. a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Symptomen.

Hauptsymptome: chronische Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, andauernde Müdigkeit (allgemeine Schwäche, Konzentrationsstörungen) bis hin zur Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) sowie Schlafstörungen.

Von den Schmerzen sind besonders Rücken, Nacken, Brustkorb betroffen, als auch die Gelenke in den Armen und Beinen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne.

Die Symptome treten über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten auf.

Nebensymptome: Zu den häufig vorzufindenden Begleitsymptomen gehören Schwellungsgefühle in den Händen, Füßen oder dem Gesicht, Morgensteifigkeit, Reizdarm, Reizmagen, Kopfschmerzen, Trockenheit bzw. Überempfindlichkeit der Schleimhäute sowie vermehrte Ängstlichkeit und Depressivität.

Während für gewisse Fibromyalgie-Patienten vor allem die Schmerzen im Vordergrund stehen, klagen andere Patienten hauptsächlich über Müdigkeit, Verspannungen, Konzentrationsstörungen und unnatürlich lange Erholungsphasen nach körperlichen, geistigen oder emotionalen Belastungen.

Wissenschaftlich nachgewiesen wurden eine erhöhte Geräusch-, Licht- und Kälteempfindlichkeit.

Die Fibromyalgie ist durch medizinische Maßnahmen nur begrenzt beeinflussbar. Grundsätzlich besteht die Gefahr des Medikamentenmissbrauchs, der Sucht sowie unabsehbarer Folgeschäden durch Dauermedikation mit diversen Schmerzmitteln. Seit 2008 erfolgt die Therapie u.a. mit dem Wirkstoff Pregabalin. Studien haben eine Verbesserung der Symptome bei rund der Hälfte der Patienten gezeigt, jedoch begleitet von Nebenwirkungen wie Benommenheit und Schwindel.

Ein Behandlungskonzept ist heute die multimodale Therapie entsprechend den Erkenntnissen der modernen Schmerzforschung. Ziel der Maßnahmen ist hierbei die Erhaltung oder Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag und damit der Lebensqualität sowie die Minderung und/oder Linderung der Beschwerden.

Naturheilkundliche Behandlung sorgt für nur geringe Nebenwirkungen und kann langfristige Wirksamkeit entwickeln helfen.

Es werden schulmedizinisch folgende mögliche Behandlungen und Maßnahmen, die nicht zuletzt aufgrund des inhomogenen Krankheitsbildes auf den jeweils Betroffenen individuell abgestimmt werden müssen, empfohlen (Stand 3/2008):

- Patientenschulung, Nutzung der Möglichkeiten von Selbsthilfeorganisationen
- kognitiv-verhaltenstherapeutische Schmerztherapie
- eine ausreichende schmerzlindernde Therapie unter dem Einsatz von Antidepressiva; diese erhöhen die Schmerzschwelle.
- äußerst sparsamer und keinesfalls kontinuierlicher Einsatz von klassischen Schmerzmitteln.

Opiatagonisten sind nur mit äußerster Vorsicht einzusetzen; hier liegen derzeit nur Wirksamkeitshinweise für Tramadol vor.

Für den Einsatz nichtsteroidaler Antirheumatika (NSAR) liegen keine Hinweise auf eine Wirksamkeit bei Fibromyalgie vor.

- eine systematische Belastungssteigerung durch Sporttherapie (Herz-Kreislauftraining und Funktionstraining), empfohlene Ausdauersportarten: Walking, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging
- psychologische Therapie in Form von Hypnotherapie, geleitete Imagination, therapeutischem Schreiben
- Funktionstherapie / Krankengymnastik, teilweise mit sehr langsam steigenden Anforderungen, angesichts des teilweise erheblichen Schmerzpegels.
- physikalische Therapie (Balneo- und Spa-Therapie)
- Ganzkörperwärmetherapie (Sauna, Wannenbäder, Thermalbäder)
- Lymphdrainage
- Entspannungsverfahren (autogenes Training, Meditation), Taijiquan und Qigong und weitere Techniken der Stressbewältigung
-

Quelle: Dr. Peter Germann, Köhlerstr. 14, 67549 Worms