

# FIBROMYALGIESYNDROM – WENN MUSKELN UND GLIEDER DAUERHAFT SCHMERZEN



Foto: ©iStockphoto.com/kali9

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit Monaten anhaltende Schmerzen in vielen Körperbereichen, Schlafprobleme und fühlen sich erschöpft? Möglicherweise wurde bisher keine Ursache dafür gefunden. Vielleicht hat Ihr Arzt auch den Verdacht auf ein *Fibromyalgiesyndrom* geäußert und Sie möchten nun mehr über diese Erkrankung erfahren.

### Auf einen Blick: Fibromyalgiesyndrom

- Typische Beschwerden beim Fibromyalgiesyndrom sind unter anderem: mehr als 3 Monate bestehende Schmerzen in mehreren Körperbereichen, Erschöpfung und Schlafstörungen.
- Die Erkrankung führt nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen. Die Betroffenen haben eine normale Lebenserwartung.
- Ziel der Behandlung ist, die Beschwerden zu lindern, etwa mit körperlichem Training und Schulungen.

## ► DIE ERKRANKUNG

Das *Fibromyalgiesyndrom* (kurz: *FMS*) ist bei den meisten Betroffenen eine dauerhaft bestehende Erkrankung. Wörtlich übersetzt bedeutet *Fibromyalgie* „Faser-Muskel-Schmerz“. Da bei dieser Krankheit unterschiedliche Beschwerden zusammentreffen, spricht man von einem *Syndrom*.

Etwa 2 von 100 Menschen sind vom FMS betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die Beschwerden treten meist im Alter von 40 bis 60 Jahren auf, seltener bei Kindern, Jugendlichen oder Senioren. Bis heute ist die Ursache nicht geklärt. Man vermutet, dass die persönliche Veranlagung, belastende Lebensereignisse, schlecht verarbeiteter Stress und Überlastung eine Rolle spielen.

Obwohl die Schmerzen quälend und belastend sein können, führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen. Die Lebenserwartung ist normal.

## ► WAS SIND DIE ANZEICHEN FÜR EIN FMS?

Die drei wichtigsten Krankheitszeichen sind:

- über mehr als 3 Monate bestehende Schmerzen in mehreren Körperbereichen (Nacken-, Rücken- oder Kreuzschmerzen und Schmerzen im Brustkorb oder Bauch und Schmerzen in beiden Armen und beiden Beinen),
- Müdigkeit, Erschöpfung und
- Schlafstörungen beziehungsweise das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein.

Die Schmerzen können anhaltend, wiederkehrend oder wandernd sein. Sie verstärken sich oft bei Stress, Nässe, Kälte und längerem Sitzen oder Liegen.

Viele weitere Krankheitszeichen können bei einem FMS auftreten, zum Beispiel:

- Kopfschmerzen, schmerzhafte Muskelverspannungen am Brustbein, Kiefer oder Gesicht
- körperliche Beschwerden, wie Regelschmerzen, Herzrasen, Atem- oder Magen-Darm-Probleme
- Reizüberempfindlichkeiten, zum Beispiel der Augen, Geräusch- oder Geruchsempfindlichkeit
- Konzentrationsstörungen oder Leistungsabfall
- seelische Beschwerden, wie Nervosität, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit oder Angstgefühle

## ► WIE WIRD EIN FMS FESTGESTELLT?

Ihr Arzt befragt Sie ausführlich, zum Beispiel zu Ihren persönlichen Lebensumständen, möglichen anderen Erkrankungen oder Ihren Medikamenten.

Anschließend untersucht er Sie körperlich. Meist führt Ihr Arzt weitere Untersuchungen durch, zum Beispiel einen Bluttest. Das dient dazu, andere Erkrankungen, wie etwa Gelenkentzündungen oder Stoffwechselerkrankungen, auszuschließen. Dafür sind manchmal weitere fachärztliche Untersuchungen wichtig.

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Das FMS ist nicht heilbar. Ziel ist es daher, die Beschwerden zu lindern. Allerdings gelingt dies selten dauerhaft und vollständig. Da die Krankheit bei jedem anders verläuft, richtet sich die Behandlung nach Ihren persönlichen Beschwerden.

Sie können lernen, mit Ihren Schmerzen und Beeinträchtigungen besser umzugehen. In einer Patientenschulung können Sie viel über Ihre Erkrankung erlernen und praktische Hinweise zur Behandlung und zur Verringerung von Stress erhalten.

Experten empfehlen mehrmals pro Woche leichtes Ausdauertraining, wie Walking, Schwimmen oder Radfahren. Sanftes Kraft- und Funktionstraining zweimal wöchentlich sind ebenfalls wirksam, zum Beispiel (Wasser-)Gymnastik in Gruppen. Wichtig ist, Muskeln und Bänder regelmäßig zu bewegen, ohne sie dabei zu stark zu belasten.

Seelische Begleiterkrankungen sollen mit einer Psychotherapie behandelt werden. Zudem sind hier manchmal Medikamente hilfreich. Zum Beispiel haben einige Studien gezeigt, dass das Arzneimittel *Amitriptylin* helfen kann. Es kann niedrig dosiert für eine gewisse Zeit eingesetzt werden. Häufige Nebenwirkungen sind Benommenheit, trockener Mund und Kopfschmerzen. Wenn das nicht wirkt, können in Einzelfällen andere Arzneimittel in Frage kommen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Bei einem schweren Krankheitsverlauf kann eine Behandlung in einer Schmerzklinik oder psychosomatischen Klinik helfen.

Folgende Behandlungen bringen oft keine Linderung und werden daher nicht empfohlen: die meisten Schlaf- und Schmerzmittel, Spritzen in schmerzende Körperstellen, Hormone wie Kortison und einige physikalische Verfahren, zum Beispiel Massage. Experten raten auch von speziellen Operationen ab, die angeblich ein FMS heilen sollen.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Wahrscheinlich werden Sie nicht sofort einen Erfolg der Behandlung spüren. Es kann einige Zeit dauern, bis sie wirkt.
- Körperliche Bewegung tut gut. Da viele Übungen mit Schmerzen verbunden sein können, sollten Sie langsam beginnen und sich nur vorsichtig steigern. Wählen Sie am besten etwas aus, das Ihnen Freude macht.
- Es ist empfehlenswert, sich selbst zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch notieren. So können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Behandlung nutzt oder nicht.
- Versuchen Sie, möglichst feste Schlafenszeiten einzuhalten. Ruhezeiten im Alltag sind sinnvoll.
- Sie können lernen, sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Entspannungsübungen und meditative Bewegungstherapien, wie Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga, können hier unterstützend wirken.
- Sie können Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/fibromyalgiesyndrom](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/fibromyalgiesyndrom)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 31018960

2. Auflage, 2017

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung