



Umdenken hilft

Fibromyalgie steht für **Faser-Muskel-Schmerz**, doch bedeutet die Erkrankung für Betroffene weit mehr als Schmerzen – Hilfe gibt es hingegen wenig. Psychologische Therapieansätze helfen, die Schmerzbeeinträchtigung zu reduzieren.

Der Körper schmerzt, besonders das tiefe Muskelgewebe. Gelenke oder Sehnenansätze und selbst die Haut können davon betroffen sein. Bei den meisten Fibromyalgie-Patienten gehören auch Erschöpfung, Müdigkeit, Depressionen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, der sogenannte „Fibromyalgie-Nebel“ (fibro-fog) zum Beschwerdebild. Über bildgebende Verfahren und Labordiagnostik können keine organischen Ursachen für die Beschwerden festgestellt werden, sodass die Betroffenen von der Gesellschaft oftmals als Hypochonder abgestempelt werden.

Seit mehr als 30 Jahren ist der Komplex aus ganz unterschiedlichen Beschwerdebildern als Krankheit anerkannt und wird dem nichtentzündlichen nicht-

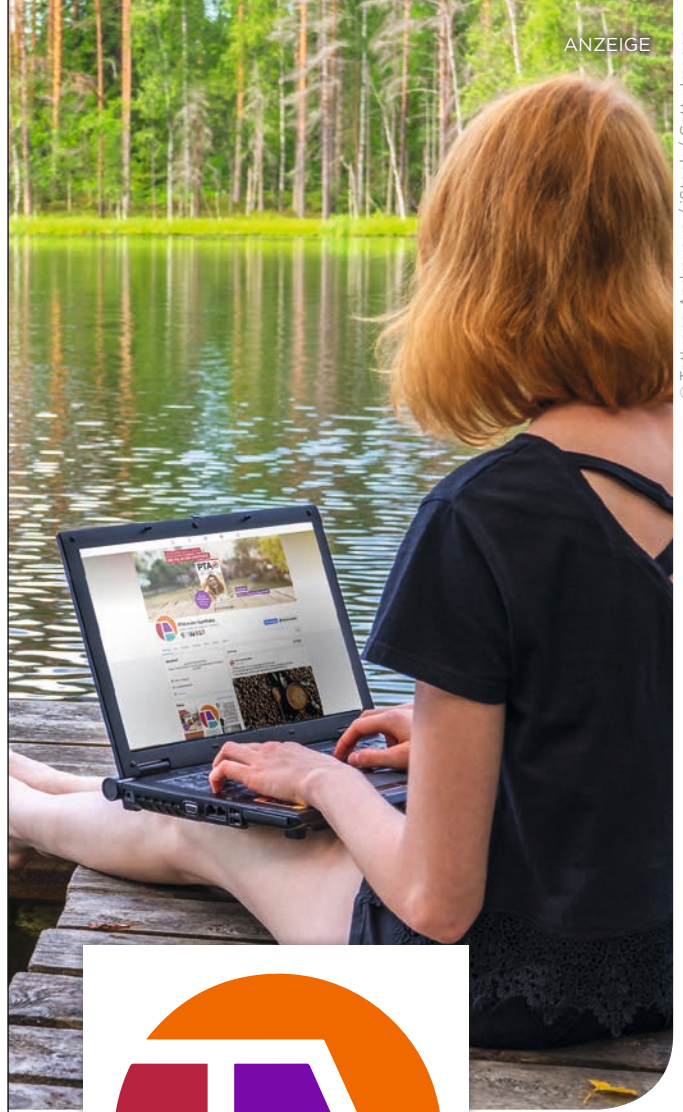
degenerativen Formenkreis zugerechnet. Doch weiß man bislang noch wenig über die Ursachen des Fibromyalgie-Syndroms, unter dem mindestens zwei Prozent der Gesamtbevölkerung leiden. Zur Diagnosestellung kommen Ärzte meist durch den Ausschluss von Stoffwechsel- oder entzündlichen Erkrankungen mit ähnlicher Symptomatik. Sowohl genetische als auch somatische und psychische Belastungen werden diskutiert. Medizinische Fachgesellschaften sprechen von einem somatisch funktionellen Syndrom. Was bedeutet, dass zwar körperliche Beschwerden im Vordergrund stehen, die Ursachen aber nicht durch Schädigung des Gewebes hervorgerufen wird. Vielmehr wird eine Störung der Schmerzverarbeitung im Gehirn vermutet.

Multimodales Therapie-konzept Zur Schmerzbewältigung wird in spezialisierten Kliniken gemäß der S3-Leitlinie zum Fibromyalgiesyndrom meist eine individuelle Kombination aus medikamentöser, psychologischer und physiologischer Therapie angewandt. Da die Schmerzen keine entzündliche Ursache haben, sind nichtsteroidale Antirheumatika den Betroffenen keine Hilfe. Niedrig dosierte Antidepressiva wie Amitriptylin, Duloxetin oder Pregabalin verbessern bei den Patienten meist den Schlaf und führen zur Entspannung des Körpers, was in Folge den Schmerz reduziert.

Ein weiterer Bestandteil ist moderates Ausdauer-, Kraft- und Funktionstraining. Viele Betroffene scheuen sportliche Aktivität aus Angst vor Schmerzen. Man spricht von schmerzbezo-

genem Vermeidungsverhalten. Doch das fördert eher die Chronifizierung des Schmerzes und führt zur Immobilisierung. Für den Schmerzpatienten ist es wichtig, aus dem passiven in ein bewegungsaktives Leben umzusteigen. Hier werden Verfahren wie die Exposition eingesetzt: Der Patient soll hierbei eine gefürchtete, weil angeblich schmerzauslösende Bewegung ausführen, bis die Angst langsam verschwindet.

Neben der sportlichen Aktivität steht bei der Bewegung auch die soziale Komponente im Vordergrund: Gehen, Walking, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen in warmem Wasser sowie Aufbaustraining für die Muskulatur verbessern das Wohlbefinden meist signifikant – insbesondere dann, wenn die Menschen in einer Gruppe aktiv sind.



**WERDEN SIE
FAN UND MIT
UNS **AKTIV**
AUF FACEBOOK.**

Die dritte Säule des Therapie-konzepts ist das Erlernen von Entspannungstechniken und Methoden zur Schmerzbewältigung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Sie können dabei helfen, im Alltag besser mit Schmerzen und anderen Beschwerden der Erkrankung zurechtzukommen. Hilfe zur Schmerzbewältigung bekommen die Betroffenen aufgrund des psychosomatischen Hintergrunds von Psychologen und Psychiatern. Eine solche Schmerzbewältigungstherapie kann den Patienten Wege aus der Katastrophisierung der Erkrankung aufzeigen und so die Angst vor dem Schmerz nehmen.

Online-Hilfe bei Schmerz

Leider erweist sich die leitliniengerechte Versorgungssituation der Betroffenen oftmals als unzureichend, insbesondere weil das Warten auf einen Therapieplatz häufig sehr lange dauert. Um diese Zeit zu überbrücken, sind digitale Thera-

piekurse eine Option. „HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz“ ist ein solches Online-Programm. Es basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie – einer Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie.

Der Leitgedanke einer solchen Therapie ist, dass Umdenken helfen kann. Im Rahmen des Kurses werden den Patienten in interaktiven Übungen evidenzbasierte psychotherapeutische Methoden zur Steigerung der Schmerzakzeptanz vermittelt. Die Betroffenen bekommen alltagsnahe Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Schmerzen aufgezeigt, sodass sich die Anwender nach und nach mentales Werkzeug zur Bewältigung von Schmerzen aneignen können. Ziel der Behandlung ist, dass der Schmerzgedanke den Alltag nicht mehr dominiert. **n**

*Dr. Susanne Poth,
Apothekerin/Redaktion*



Digitale Hilfe für mehr Lebensqualität

Mit „HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz“ steht eine digitale Therapieoption für Patienten mit Fibromyalgie-Syndrom zur Verfügung: Der Online-Therapiekurs, dessen Wirksamkeit in randomisierten, kontrollierten Studien bestätigt wurde, trägt nachhaltig zu einer Reduktion der Schmerzbewältigung sowie einer Steigerung der Lebensqualität bei. Der Kurs umfasst sieben Einheiten à 45 bis 60 Minuten und ist über einen Zeitraum von zwölf Wochen angelegt. Nach den jeweiligen Einheiten, die am PC, Laptop sowie an mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones absolviert werden können, bekommen die Teilnehmenden ein persönliches schriftliches Feedback von geschulten Psychologen. Der Online-Kurs wurde nach erfolgreichem Prüfverfahren des BfArM im DiGA-Verzeichnis gelistet und kann von Ärzten und Psychotherapeuten zulasten gesetzlicher Krankenkassen verordnet werden (PZN: 17946626).