

Weit mehr als Muskelkater

Spontan auftretender Muskelschmerz nach intensiver körperlicher Betätigung hat nichts Beunruhigendes, ist kurzfristig lästig, aber auch schnell wieder vergessen. Ganz anders sieht es beim **Fibromyalgiesyndrom (FMS)** aus.



Fibromyalgie bedeutet Faser-Muskel-Schmerz. Das Tückische bei dieser Erkrankung ist, dass bis heute noch keine konkreten Auslöser ausgemacht werden konnten. In den 90er-Jahren wurde die Fibromyalgie den rheumatischen Krankheiten zugeordnet. Dies ist jedoch falsch und hat in der Vergangenheit zu teils schweren Therapiefehlern geführt. Seit ein paar Jahren wird das FMS unter den Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes geführt. **SLO1**, „Fibromyalgie“, „Weichteilrheuma?“, gibt unter anderem einen ersten Überblick über die Erkrankung und vor allem die Abgrenzung zum Rheuma. Die Seite versteht sich auch als Austausch- und Informationsplattform mit Schulungen und Vorträgen für Betroffene.

Symptome Das Problem bei der Diagnose Fibromyalgie besteht darin, dass die Symptome vielschichtig sind und auch bei anderen Erkrankungen auftreten können. So lesen Sie unter **SLO2**, Suche „Fibromyalgie-wieso“, dass auch chronische Fatigue, Reizdarmsyndrom, chronische Kopfschmerzen, Juckreiz und Blasenschmerzen nur einige der mit dem FMS in Zusammenhang stehenden Symptome sind. Charakteristisch für die Fibromyalgie sind lang anhaltende Muskelschmerzen, Schmerzen an den Sehnenansätzen und eine erhöhte Druckempfindlichkeit. Dabei ist die Qualität der Schmerzen durchaus unterschiedlich. So sind sie einmal stark und stechend, ein anderes Mal dumpf und ausstrahlend.

Verbreitung und Diagnose Circa drei Prozent der Bevölkerung sind von dieser Krankheit betroffen. Bei der Diagnose ist aufgrund der symptomatischen Nichtspezifizierung größte Sorgfalt geboten. So wird die Druckempfindlichkeit an den sogenannten „Tender Points“, gemessen. Insgesamt 18 dieser „Schmerzdruckpunkte“ an den Sehnenenden im Na-

© glisic_albina / fotolia.com

cken, an den Schultern, im Rücken und an der Hüfte werden bei der Untersuchung getestet. Studieren Sie auf **SL03**, Suche „Fibromyalgie“, weitere Details.

Was sagt die Psyche? Der Verband Freier Psychotherapeuten beschreibt auf seiner Seite unter **SL04**, Suche „Fibromyalgie als Symptom“, eindringlich den möglichen Zusammenhang zwischen der Erkrankung und der Psyche Betroffener. Die zermürbende Suche nach den Ursachen für sich immer weiter ausbreitende Beschwerden stellen Patienten vor große psychische Herausforderungen. Zwar ergaben Studien, dass Betroffene nicht grundsätzlich an psychischen Störungen leiden. Jedoch nehmen Verzweiflung, Resignation und die nicht selten geäußerte Behauptung, sie seien Hypochonder oder Simulanten, sehr häufig Ausmaße an, die die Symptome unweigerlich verschlimmern.

Was dürfen Betroffene essen? Es ist kein Geheimnis, dass eine ausgewogene, gesunde Ernährung eine Grundvoraussetzung für ein beschwerdefreies oder zumindest beschwerdearmes Leben ist. Bislang gibt es noch keine speziell auf die Fibromyalgie ausgelegte, anerkannte Diät. Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, **SL05**, können Betroffene und Interessierte zahlreiche Hinweise für eine sinnvolle und abwechslungsreiche Ernährung finden. Darüber hinaus sind Hinweise und Tipps, bezogen auf bestimmte Begleitsymptome wie zum Beispiel das Reizdarmsyndrom, empfehlenswert. Grundsätzlich gilt jedoch, dass pflanzliche Kost eine gesundheitsfördernde Wirkung hat und sich positiv auf den Verlauf des FMS auswirkt, wie **SL06**, „Die besten Tipps“, „Ernährung“, ausführlich aufklärt. Ebenso sollten Betroffene darauf achten, dass der Säure-Basen-Haushalt ausgewogen ist. Säurebildende Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl, Fleisch und Milchprodukte sollten reduziert und Basenbildner wie

Übersicht Links

| | |
|------|---|
| SL01 | http://www.fibromyalgie-fms.de |
| SL02 | http://news.doccheck.com |
| SL03 | http://www.onmeda.de |
| SL04 | https://www.vfp.de |
| SL05 | http://www.dge.de |
| SL06 | http://fibromyalgie.behandeln.de |
| SL07 | http://www.fid-gesundheitswissen.de |
| SL08 | http://www.awmf.org |
| SL09 | http://www.fibromyalgie-forum.de |

Salat, Obst und Gemüse in den Speiseplan aufgenommen werden.

Was ist ein Fibromyalgie-Tagebuch? Auf **SL07**, der Seite des Fachverlags für Gesundheitswissen, erfahren Betroffene unter Suche „Fibromyalgie-Ernährung“, dass es durchaus Sinn macht, ein Tagebuch zu führen. Dabei geht es weniger darum, die Intensität der Schmerzen zu definieren. Vielmehr soll festgehalten werden, welche Behandlungen, welche Aktivitäten oder welches Maß an Müßiggang im Falle eines Schubes am meisten Erleichterung verschafft. Es lässt sich somit nachvollziehen, über welchen Zeitraum sich Schmerzattacken erstrecken und dass Schübe durchaus auch stärker als vorherige ausfallen können.

Ein Fall für die (Früh-) Rente?

In der wissenschaftlichen Leitlinie, **SL08**, Suche „Fibromyalgiesyndrom“, „Patientenversion“, wird deutlich, dass es sich um eine sehr schwere Krankheit handelt und dass sie leider nicht heilbar ist. „Ziele der Behandlung sind daher der Erhalt beziehungsweise die Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag und der Lebensqualität sowie die Linderung der Beschwerden.“ Viele Betroffene sind dennoch irgendwann nicht mehr in der Lage, ihr Leben „normal“ zu führen. Sie ziehen sich immer mehr zurück, rut-

schen in die soziale Isolation und sind im Teufelskreis aus Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Mittellosigkeit gefangen. Klar definierte Krankheitsbilder rechtfertigen oft die Klassifizierung als (Früh-)Rentner. Wegen der schwierigen Diagnose des FMS wird Rentenansprüchen aufgrund Krankheit sehr oft nicht stattgegeben. Informationen zur „Fibromyalgie-Rente“ gibt **SL09**, Suche „Rente“. Hier gibt es auch Foren, in denen sich Betroffene austauschen können. Ferner erhält man nach Registrierung Zugang zu Ärzten- und Kliniklisten.

Ein wesentlicher Punkt bei der Hilfe ist Zuwendung. FMS-Patienten müssen ernstgenommen werden. Sie leiden wirklich sehr und sind darauf angewiesen, ihr Schicksal aktiv in die Hand zu nehmen und sich bewusst mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen. Helfen Sie ihnen dabei, indem Sie ihnen Mut machen und sie auf ihrem schweren Weg begleiten. Das allein kann vieles lindern! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*