



Neue S3-Leitlinien zum Fibromyalgie-Syndrom: Was gibt es Neues? Was kann ich selber tun gegen meine Beschwerden?



Im April 2017 wurden die S3-Leitlinien zum Fibromyalgie-Syndrom erneut von verschiedenen ärztlichen, psychotherapeutischen und Patientenfachgruppen überarbeitet und ergänzt. Diese Leitlinien sollen für die behandelnden Therapeuten eine Richtlinie und Entscheidungshilfe geben, wie das Fibromyalgie-Syndrom als Krankheitsbild am besten zu diagnostizieren und zu behandeln ist.

Die Expertengruppen stützten ihre Empfehlungen auf die Analyse der bestehenden Studienlagen zu diesem Thema. Dies bedeutet allerdings auch, dass bei fehlender Studienlage (z.B. durch fehlende Finanzierung gerade im Bereich der naturheilkundlichen Präparate oder Strategien) keine Empfehlungen in den Leitlinien für diese Therapien ausgesprochen wurden. Trotzdem können sie allerdings dem Patienten helfen.

Die Leitlinien stärken dennoch die Akzeptanz für das Fibromyalgie-Syndrom im Gesundheitswesen, denn die Dunkelziffer der nicht diagnostizierten und behandelten Fälle wird hoch eingeschätzt. So wurde erst 2014 das Fibromyalgie-Syndrom als eigenständige Erkrankung von der WHO anerkannt und 2008/9 wurde die Erkrankung laut dem Barmer GEK Report nur mit einer Häufigkeit von 0,3% aller Erkrankungen in Deutschland kodiert von Ärzten. Stichproben zeigen dagegen eine Inzidenz von mindestens 2,1%.

Was ist nun das Fibromyalgie-Syndrom laut Leitlinie?

Es handelt sich um einen Schmerz, der länger als 3 Monate besteht, im Bereich der Wirbelsäule + der rechten und linken Körperhälfte + oberhalb und unterhalb der Taille mit Müdigkeit (seelisch / körperlich) + nicht erholsamer Schlaf + Schwellungen / Steifigkeit der Hände / Füße / Gesicht und nach Ausschluss sonstiger organischer Erkrankungen oder definierter Druckschmerzhafter Punkte (Tenderpoints).

Neu in der Diagnostik des Fibromyalgie-Syndroms ist das Screening mit Fragebögen nach dem Schweregrad und Ausschluss einer vorrangigen Angststörung oder Depression. Auch sollte bei Bedarf ein Fachpsychotherapeut hinzugezogen werden.

Die Fibromyalgie kann unter Umständen vererbt werden (Gentest dafür noch nicht auf dem Markt) oder erlernt werden (sogenannte Konditionierung). Auch vegetative oder Neurotransmitterschiebungen sowie Veränderungen von Nervenschmerzendigungen sind im Gespräch für eine Krankheitsursache. Letztlich bleibt es wohl allerdings eine „Endstrecke“ von vielen Faktoren.

Was sind empfohlene Leitlinientherapien beim Fibromyalgie-Syndrom?

Starke Therapieempfehlungen wurden physiotherapeutische Eigenübungen zugesprochen für 2-3-mal pro Woche in einer mittleren Intensität für 30 Minuten (Fahrradfahren, Walken, Tanzen, Wassergym-

nastik, ...) auch im Rahmen von kassenärztlich verordnungsfähigen Rehasport-Gruppen.

Im Bereich der Psychotherapie hat insbesondere die Verhaltenstherapie eine starke Empfehlung bekommen, gefolgt von Hypnose / imaginativen Verfahren und Entspannungstraining. Offene Empfehlungen wurden für die Akupunktur und Qi-Gong (chinesisches Schattenboxen) vermerkt. Im medikamentösen Bereich wurden positive Empfehlungen für Amitriptylin, Duloxetin, Pregabalin, Fluoxetin und Paroxetin ausgesprochen.

Explizit negativ bewertet wurde wegen fehlender Studienlage und möglicher Nebenwirkungen das in den USA seit 2009 für Fibromyalgie zugelassene Medikament Milnacipran sowie Hormone und Cortison. Cannabispräparate oder das pflanzliche Guaifenesin hatten nicht genügend Studien, um eine Empfehlung zu bekommen.

Welche Selbsthilfestrategien können aus dem naturheilkundlichen Bereich Linderung schaffen?

So die Möglichkeit besteht, sollte eine regelhafte Bewegung (2-3-mal pro Woche) für eine halbe Stunde in einer mittleren Intensität probiert werden. Es bieten sich Alltagsaktivitäten wie Walken, Fahrradfahren, Tanzen, Wassergymnastik oder Sport in Reha-Sportgruppen an.

Es zeigt sich in der klinischen Erfahrung, dass eine basenreiche Ernährung (Reduktion von rotem Fleisch auf 2-mal pro Woche, weniger Zucker, Weißmehl und Alkohol), eine entsprechende Trinkmenge (Wasser, Kräutertee, Schorlen ...) und eine eher mediterrane Vollwerternährung eine Reduktion der Ganzkörperschmerzen und Entzündungsbereitschaft im Körper bewirken kann.

Bindegewebige Lockerungen wie Dehnungsübungen, Akupressur, Schröpfkopfmassagen oder Faszientherapien können ebenfalls hilfreich sein. Bei einem entsprechenden ärztlichen Therapeuten könnte die Verordnung eines Reizstromgerätes (TENS), Akupunkturbehandlungen oder Infusionen mit Procain-Basen eine Regulation der Beschwerden beim Fibromyalgie-Syndrom bewirken.

Entsprechende ärztliche Therapeuten sind meistens Schmerztherapeuten mit dem Zusatz „Naturheilverfahren“ und „Akupunktur“, deren Kontakte über die jeweiligen Ärztekammern erfragt werden können.

Der komplette Vortrag ist unter www.dr-tan.de abrufbar.

Frau Dr. med. Linda Tan

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit dem Tätigkeitsschwerpunkt „Spezielle Schmerztherapie“ und der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren, Akupunktur und Manuelle Therapie“
Niederrheinstraße 155
40474 Düsseldorf-Lohausen
Tel. 0211-518091-0 Fax 0211-518091-18