



## Geht es eigentlich noch schlimmer?

Vor ein paar Jahren bekam ich die Diagnose Fibromyalgie. Ich war erleichtert endlich zu wissen, was mit mir los ist. Meine Schmerzen und die damit einhergehenden Probleme hatten einen Namen bekommen. Ich ging erleichtert aus der Praxis. Meiner Hausärztin konnte ich berichten, dass ihre Vermutung richtig war.

Aber was nun? Ich bekam von der Rheumatologin Amitriptylin, damit ich nachts besser schlafen konnte und mein Tag dann nicht so anstrengend würde. Natürlich ergriff ich diesen Strohalm. Doch ich merkte schnell, dass fünf Tropfen schon zu viel waren. Ich reduzierte die Anzahl bis auf einen Tropfen am Abend und damit kam ich eine Zeit lang ganz gut klar.

Ja, jetzt hatte ich die Diagnose, aber wie ging es weiter? Ich versuchte mich erst mal über das Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Über das Internet konnte ich mir ein paar Grundkenntnisse anlesen. Aber die Informationen halfen mir nicht wirklich weiter.

Gleichzeitig mit der Diagnose versuchte ich meinen Vollzeitjob weiter zu machen. Doch gerade dort erlebte ich Unverständnis. Die Diagnose Fibromyalgie wurde als Erklärung für Beschwerden abgetan, wenn der Arzt sonst nichts mehr weiß – so wurde mir mehrfach geantwortet. Ich sollte alles nicht so ernst und wichtig nehmen. Mit so einer Reaktion hatte ich nicht gerechnet. Ich fühlte mich verunsichert. Sollte ich doch keine Fibromyalgie haben? Bildete ich mir die Schmerzen nur ein? Konnte ich den Ärzten nicht vertrauen? Ich hatte doch die Schmerzen, ich war müde, unkonzentriert und immer weniger belastbar. Ich nahm mir vor, bei der Arbeit nicht mehr von meiner Diagnose und meinen gesundheitlichen Problemen zu sprechen.

Mittlerweile sind einige Jahre vergangen. Ich zweifle auf keinen Fall mehr an meiner der Diagnose. Die Schmerzen, Einschränkungen und gesundheitlichen Probleme wurden stetig mehr und intensiver. Ich habe mich viel über das Krankheitsbild informiert. Durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe erfuhr ich ein großes Maß an Bestätigung und Informationen. Ich konnte mich mit den anderen Gruppenmitgliedern über Behandlungsansätze, geeignete Krankenhäuser für Schmerztherapie und Verhaltensmöglichkeiten austauschen. Das tat mir gut.

Nun weiß ich, dass ich nicht psychisch krank bin und mir alles nur „einbilde“. Trotzdem gehe ich regelmäßig zum Neurologen und ich nehme ein sehr niedrig dosiertes Antidepressiva. So kann ich meinen Alltag ganz gut hinbekommen. Ich war auch eine Zeit lang bei einem Psychotherapeuten. Die Gespräche taten mir gut und er hat mir viel Hilfestellung für meinen Alltag gegeben.

Seit ein paar Jahren gehe ich nicht mehr arbeiten, da ich die Erwerbsminderungsrente auf Zeit bekommen habe. Zum heutigen Zeitpunkt kann ich mir auch gar nicht mehr vorstellen, arbeiten zu gehen.

Morgens um vier aufzustehen und ab sechs Uhr morgens acht Stunden voll konzentriert zu arbeiten. Zu Hause versuche ich meinen Alltag meinen gesundheitlichen Problemen anzupassen. Das heißt, ich stehe auf, wann ich und mein Körper es wollen. Dann kann ich alles langsam angehen lassen – frühstücken, Wohnung aufräumen und putzen, Wäsche waschen, Garten sauber halten, mich um meine Enkelkinder kümmern, private Kontakte aufrechterhalten, meinen Hobbys nachgehen u. v. m. Meinen Tagesrhythmus bestimme ich! Und mittags freut sich mein Sofa auf mich. Wir zwei sind die aller besten Freunde geworden. In der Regel verbringen wir 1 bis 3 Stunden am Tag zusammen. In der Zeit kann ich entspannen und neue Kraft für den Rest des Tages sammeln.

Wenn ich Termine habe, merke ich sofort, wie mich das stresst. Also mache ich nur die nötigsten - Friseur, Fußpflege, Arztbesuche und ähnliches. Wenn ich es nicht schaffe, mich mittags hinzulegen, dann bin ich abends umso mehr geschafft und ich gehe früh ins Bett.

Der letzte Winter war eine Katastrophe. Ich dachte immer, ich hätte schon alle „Fibromyalgie-Schmerzen“ erlebt. Aber das war ein Irrglaube. Durch den ständigen Wetterwechsel und den häufigen Stürmen ging es mir oft tagelang einfach nur schlecht. Ich hatte Schmerzen, war nicht leistungsfähig und konnte viele alltägliche Arbeiten im Haushalt nur mit äußerster Anstrengung erledigen. Was für eine Qual. Ich schleppte mich mühsam von Tag zu Tag und konnte kaum noch Freude für etwas empfinden. Ich hoffte immer, dass es doch bald besser würde. Aber es dauerte Wochen bis es langsam besser wurde.

Und dann kam das Nächste. Ich bekam Schmerzen in beiden Beinen und wurde sie nicht mehr los. Mir tat das Innere beider Beine weh. Gehen und Treppensteigen wurde immer anstrengender. Bei meinem nächsten Arztbesuch erklärte ich meiner Hausärztin die Schmerzen. Sie sagte, dass es Nervenschmerzen seien und ich sollte niedrig dosiertes Pregabalin nehmen. Schon nach zwei – drei Tagen ließen die Schmerzen nach. Aber ich kann bis heute immer noch kaum Treppensteigen. Ich habe mit meinem Physiotherapeuten darüber gesprochen. Er meinte, dass ich aber Kraft in den Beinen hätte. Es könnte eine Verengung im Iliosakralgelenk sein, die Nervenbahnen hätten nicht genügend Platz. Ich nehme jetzt erst mal eine Weile das Medikament und hoffe, dass durch Krankengymnastik eine Besserung eintritt.

Zurzeit habe ich einfach keine Kraft, schon wieder von Arzt zu Arzt zu laufen, um eine Diagnose zu erhalten und eventuell zu hören, dass sie mir doch nicht helfen können. Hoffentlich kommt nicht immer noch mehr zu der Fibromyalgie, denn ich weiß nicht, wie viel ich noch ertragen und aushalten kann.