

Selbsthilfe

Die Selbsthilfe ist aus unserem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken.

In vielerlei Hinsicht ergänzt die Selbsthilfearbeit die professionelle Arbeit der Ärzte und Physiotherapeuten und wird von den vielen Krankenkassen entsprechend unterstützt und gefördert.

In den verschiedensten Selbsthilfegruppen die es gibt, finden Menschen die mit einer Behinderung leben müssen, sowie chronisch Kranke Hilfe, Rat und Unterstützung. Dort teilen sich Betroffene Ihre Sorgen mit und finden gemeinsam Lösungen und können sich so gegenseitig unterstützen.

Es sind aber nicht nur Betroffene die Hilfe brauchen. Wenn einer in der Familie erkrankt ist und das dann noch chronisch, leidet jeder mit, ob es der Partner ist, die Eltern, die Geschwister, Oma und Opa oder die guten Bekannten sind. Plötzlich gehört die Krankheit auch zu ihrem Leben. Tagesabläufe müssen neu organisiert werden, nichts ist so wie es einmal war. Die Bewältigung der Aufgaben wird zu einem plötzlich unlösbaren Problem. Es gehört viel Kraft und Mut dazu, sich den täglichen immer wieder neu auftretenden Problemen zu stellen.

Die Selbsthilfe kann auch für die Helfenden eine wichtige Anlaufstelle werden. Denn nur Betroffene können mitfühlen, mitreden und empfinden. Nur durch gegenseitigem Verstehen und Mut zuzusprechen sind solche Aufgaben zu meistern.

Eine gutfunktionierende Gruppenarbeit, ein gemeinsames miteinander können eine Stütze für den Erkrankten sowie seine Familienangehörigen sein.

**Die Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V.
hat es sich zur Aufgabe gemacht,
im gesamten Bundesgebiet
Selbsthilfegruppen zu unterstützen
und beim Aufbau neu gegründeter
Gruppen zu helfen.**

Vorsitzende und Anschrift des Büros

Monika Jäger

Friedenstr. 36

57392 Schmallenberg

Tel.: 02974/ 833 607

Fax: 02974/ 833 610

E-Mail: Monika.Jaeger@fibromyalgie-liga.de

stellv. Vorsitzende

Birgit Wiegelmann

An der Stenderke 2a

59939 Olsberg

Tel.: 02962/ 5478

E-Mail: Birgit.Wiegelmann@fibromyalgie-liga.de

Kassenwartin

Anja Rademacher

Grimmestr. 12

59581 Warstein

Tel.: 02902/ 2196

E-Mail: Anja.Rademacher@fibromyalgie-liga.de

www.fibromyalgie-liga.de

Patienteninformation

Fibromyalgie-Syndrom (FMS)



**Fibromyalgie-Liga
Deutschland e.V.**

Fibromyalgie-Syndrom

Unter dem Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist ein Schmerzzustand in verschiedenen Körperregionen zu verstehen.

FMS hat Ähnlichkeit zu neuropathisch begründbaren Schmerzen, sie sind das allgemein führende Symptom.

Die Diagnose wird nicht mehr durch die festgelegten schmerzempfindlichen Körperdruckpunkte - gleich Tenderpoints - festgelegt, sondern durch 19 Körperregionen mit/ohne Schmerz sowie

- Beurteilung der Müdigkeit,
- des unerholten Aufwachens,
- der Konzentration und
- des Gedächtnisses,
- sowie nicht schmerzhaft Krankheitszeichen mit über 35 Symptomen.

Es handelt sich um eine sehr komplexe chronische Erkrankung!

Obwohl die Schmerzen quälend und belastend sein können, führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenke oder Organen.

Die Lebenserwartung ist normal.

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

Diagnosestellung

Die Diagnosestellung für die Ärzte ist nicht mehr so einfach wie früher mit dem Aufsuchen und Prüfen von 18 Körperdruckpunkten (Tenderpoints).

FMS ist nicht durch

- Blutuntersuchungen
- Röntgen
- CT und MRT

zu diagnostizieren. Dieses sind reine Ausschlussverfahren.

Zur Feststellung der FMS gehört das Prüfen von Schmerzen in 19 Körperbereichen und zusätzliche Beurteilung von

- Art und Umfang der Müdigkeit
- Art und Umfang des unerholten Aufwachens
- Art und Umfang der Beeinträchtigung von Konzentration und Gedächtnis
- sowie eine umfassende Beurteilung von nicht schmerzhaften Zeichen wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Ohrgeräusche usw.

Dies führt dazu, dass es unterschiedliche Schweregrade oder Ausprägungsgrade des FMS geben kann.

Die Diagnosestellung eines FMS soll nach den ACR 2010 Kriterien erfolgen.

Behandlung

Bei der Behandlung des FMS muss unterschieden werden zwischen der Behandlung des zentralen Problems, des dumpfen, tiefen Schmerzes, hier gilt:

- Medikamente wirken nicht!
Egal welche! Kein Medikament hilft!
- Operationen helfen nicht!
- Spritzen helfen nicht!
- Es hilft die kombinierte, nichtmedikamentöse multimodale Schmerztherapie nach dem bio-psychosozialen Modell.

Und der angelagerten Zusatzkrankheiten:

- des brennenden Schmerzes
- der begleitenden Depression
- der begleitenden Angsterkrankung
- der Schlafstörung

Da die Krankheit bei jedem anders verläuft, richtet sich die Behandlung nach ihren persönlichen Beschwerden.

Experten empfehlen:

- leichtes Ausdauertraining, wie Walking, Schwimmen oder Radfahren,
- sanftes Kraft- und Funktionstraining wie Trocken- und Wassergymnastik in Gruppen.
- Wichtig ist, Muskeln und Bänder regelmäßig zu bewegen, ohne sie dabei zu stark zu belasten.

Folgende meditative Bewegungstherapien haben sich bewährt:

- Thai Chi
- Qi Gong
- Yoga