



Das Fibromyalgie-Syndrom –

Dauerndes Schmerzerleben in wechselnder Ausprägung und anderen Beeinträchtigungen

Wenn der Körper immer schmerzt – ein Leben mit dem Fibromyalgie-Syndrom.

Doch was versteht man unter dieser rätselhaften Krankheit?

Bei dem Fibromyalgie-Syndrom (FMS) handelt es sich um einen chronischen Schmerzzustand mit erheblichen Beeinträchtigungen und psycho-sozialen Folgen. Bei dem FMS wird durch die dauerhafte Überreizung des intakten Nervensystems Veränderungen in den Verarbeitungsregionen im Gehirn hervorgerufen. Diese werden überempfindlich und funktionieren nun andauernd. Da reichen selbst leichte Reize aus, um die Schmerzproduktion aufrecht zu erhalten.

Das Fibromyalgie-Syndrom beinhaltet nicht nur chronische Schmerzen, die nicht im Vordergrund stehen müssen, sondern auch viele Funktionsbeeinträchtigungen wie

- Müdigkeit
- schnelle Erschöpfbarkeit
- Schlafstörungen
- Tagesmüdigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- schnelles Ermüden
- Morgensteifigkeit
- Missempfindungen der Haut wie Kribbeln und Brennen
- Taubheitsgefühle
- Schwellungsgefühle
- Ohrgeräusche
- Sehstörungen
- Reiz -magen, -darm und -blase

- Kognitive Symptome wie
 - Konzentrationsverlust
 - Wortfindungsstörungen
 - Gedächtnisstörungen
 - erhöhte Stressanfälligkeit
 - fehlende Ausdauer
 - Reizüberempfindlichkeit
 - Antriebsschwäche

- Angst
- Niedergedrückt sein und vieles mehr.

Auch diffuse (d.h. quer durch den Körper gefühlte) „Muskelschmerzen“ und regionale Muskelschmerzen (an den Trigger Punkten/Strängen – Muskelkontraktionsknoten) gehören zu dem vielfältigen Bild des Fibromyalgie-Syndroms.

Es handelt sich um eine sehr komplexe chronische Erkrankung. Obwohl die Schmerzen und Beeinträchtigungen quälend und belastend sein können, führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen. Die Lebenserwartung ist normal. Die Schmerzen können anhaltend, wiederkehrend oder wandernd sein. Sie können sich bei Stress, Nässe, Kälte und anderen Bedingungen verstärken.

Dieses auf den ersten Blick chaotische Außenbild des FMS führt dazu, dass die Krankheit kaum erfassbar erscheint und schwierig zu verstehen ist – von dem Patienten selbst und auch von den Ärzten.

Obwohl das FMS seit dem Jahre 1990 von der WHO als eigenständige Erkrankung anerkannt ist, ist die Diagnosestellung nicht einfach und es dauert nicht selten viele Jahre bis eine Diagnose gestellt wird.

Die Diagnosestellung hängt von einer fachübergreifenden Bearbeitung ab und beinhaltet nicht mehr das Aufsuchen der Tenderpoints.

Das FMS hat mit dem Gebiet der Rheumatologie nichts zu tun und der Begriff „Weichteilrheumatismus“ muss aufgegeben werden. FMS hat weder mit „Rheuma“ noch mit „Weichteilen“ etwas zu tun.

Die Zahl der Erkrankten wird auf 2-3% der Bevölkerung geschätzt, wovon etwa 80% Frauen sind.

Wie aber kann das FMS behandelt werden? Die Medizin kann derzeit keine Behandlungsmöglichkeit anbieten, die eine Heilung ermöglichen. Das FMS ist durch medizinische Maßnahmen nur begrenzt beeinflussbar.

Langfristig helfen nur eigen-motivierte, lebensstil-verändernde Maßnahmen. Auch gemeinschaftliche Aktivitäten sind gut und wichtig und können eine Besserung hervorrufen.

Und: Schmerzen bekämpfen – verschlimmert diese. Sie für sich anzunehmen bringt Erleichterung.

Das Treffen in Selbsthilfegruppen ergänzt die professionelle Arbeit der Ärzte und Physiotherapeuten. Hier finden die Menschen, die mit der chronischen Erkrankung des FMS leben müssen und deren Angehörigen Hilfe, Rat und Unterstützung. In den Treffen können die Betroffenen ihre Sorgen mitteilen, finden gemeinsame Lösungen und unterstützen sich gegenseitig.

Der Bundesverband der Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen die an dem Fibromyalgie-Syndrom erkrankt sind, sowie deren Angehörigen und die allgemeine Öffentlichkeit zu informieren und zu beraten.

Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen und die Unterstützung, neue Selbsthilfegruppen zu gründen, ist uns ein wichtiges Anliegen.