

# Verhaltenstherapie bei Fibromyalgie - Therapie der Wahl?!

Dipl.- Psych. Thomas Valentin

Psychotherapeutische Praxis

Düsseldorfer Str. 132

Düsseldorf-Oberkassel

# Inhalte

- Krankheitsbild
- Ursachen
- Risikofaktoren
- Krankheitsmodell
- Wissenschaftlich empfohlene Therapien
- Verhaltenstherapie am Beispiel: Frau K. aus G.

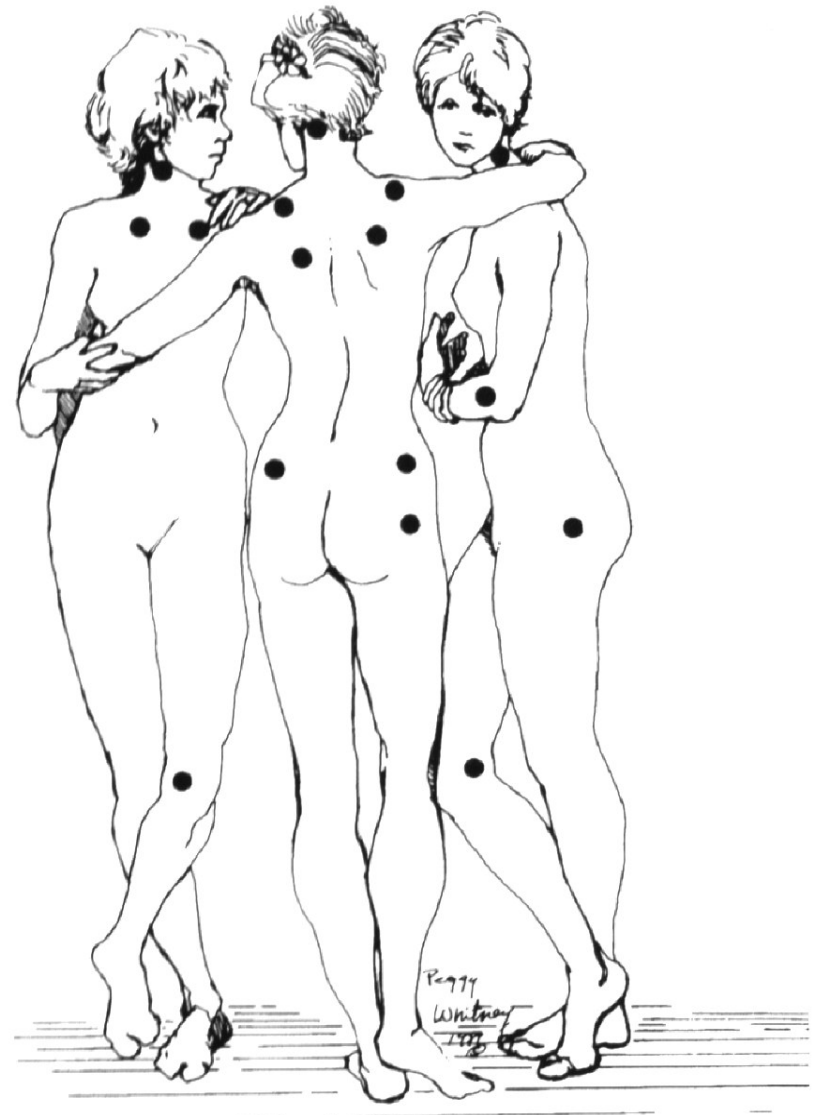
Diagnose:

➤ 3 Monate Schmerzen in mehreren Körperregionen

➤ Nachweis Tenderpoints mind. 11/18 nicht mehr notwendig

➤ Symptombasierte Kriterien (Ausmaß der körperlichen und psychischen Symptombelastung)

➤ Stadieneinteilung



# Weitere Beschwerden

Neigung zum Schwitzen

Schwindel

Kopfschmerz

Kloßgefühl

Schluckstörung

Atembeschwerden

Herzbeschwerden

Darmbeschwerden

Magenbeschwerden

Blasenbeschwerden

Menstruationsbeschwerden

Kältegefühl in Händen

Gefühlsstörungen

Konzentrationsstörung

Verminderte Leistungskraft

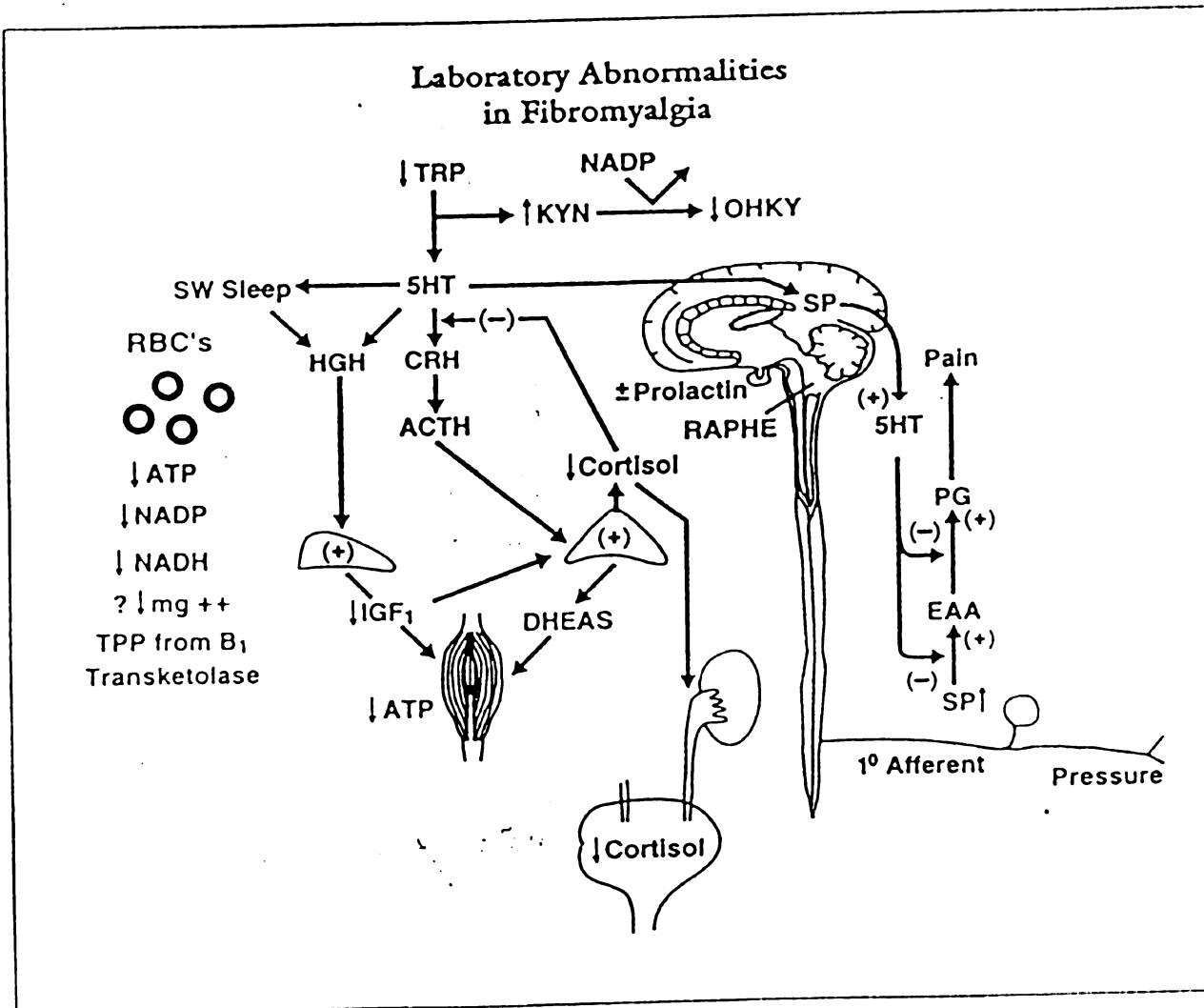
Angstgefühl

Depressive Verstimmung

Schlafstörungen

Schwellungs- und Steifigkeitsgefühle

# Ursachen



# Ursachen

## Ursache-Wirkungs-Beziehung und Spezifität nicht geklärt:

- Familiäre Häufung
- Zentrale Schmerzverarbeitung
- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse
- Wachstumshormon-System
- Autonomes Nervensystem (Subgruppen)
- Dopaminerges System
- Serotoninsystem

## Gesichert kein Zusammenhang:

- Weibliche Sexualhormone
- Strukturelle Muskelveränderungen
- Borreliose
- Virale Infektionen (z.B. Epstein-Barr)
- Schilddrüsenhormonsystem
- Renin-Angiotensin-Aldosteron System
- Kosmetische Brustimplantate

# Psychosoziale Risikofaktoren

## Gesichert:

- Stress: Arbeitsplatz, Alltag, Beziehungen, belastende Lebensereignisse, Kindheitsbelastungen (sexuell, physisch oder psychisch)
- Affektive Störungen
- Dysfunktionales Bewältigungsverhalten
- Operante Lernmechanismen

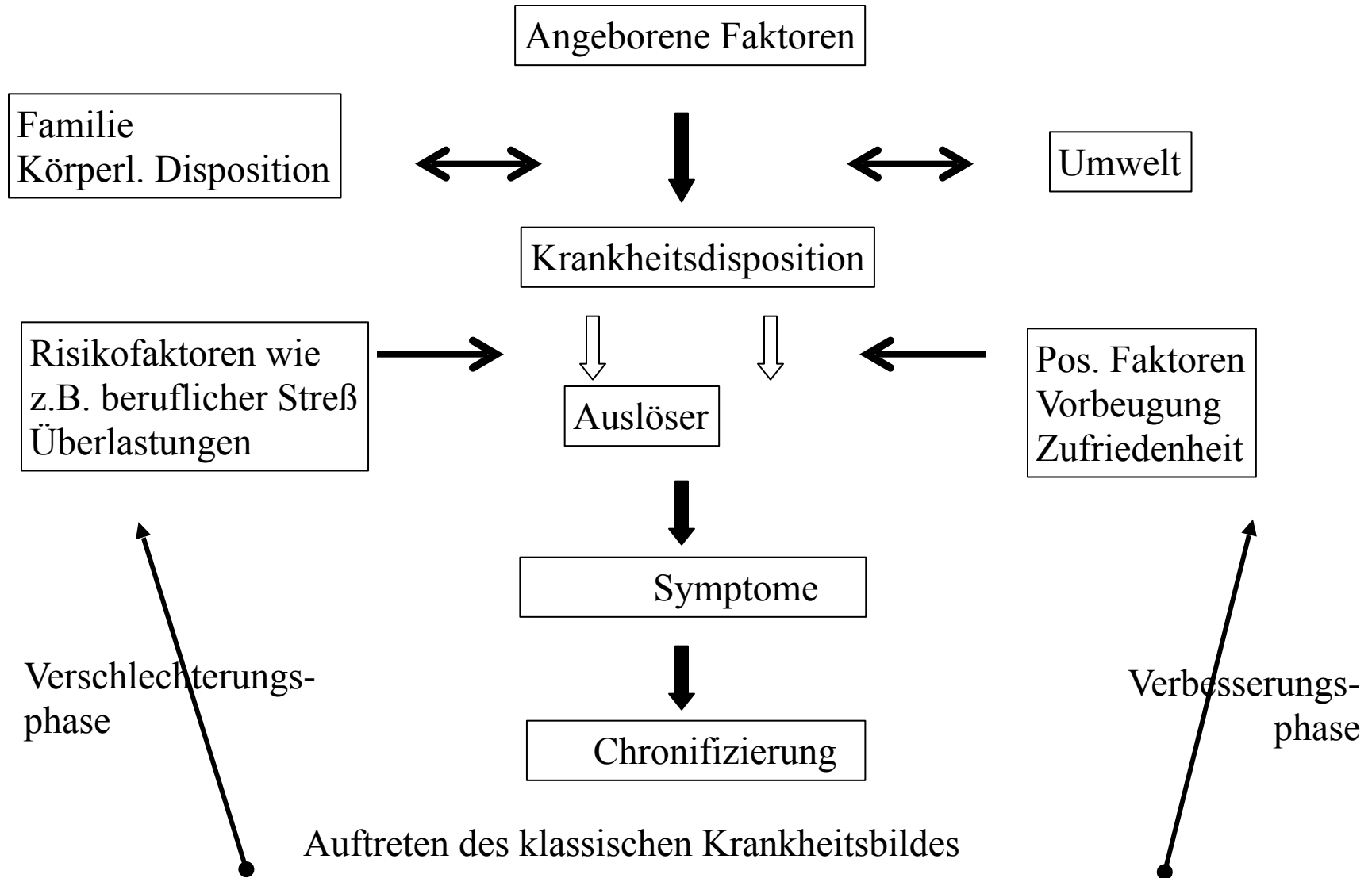
# Psychosoziale Risikofaktoren

## Gesichert:

- Stress: Arbeitsplatz, Alltag, Beziehungen, belastende Lebensereignisse, Kindheitsbelastungen (sexuell, physisch oder psychisch)
- Affektive Störungen
- Dysfunktionales Bewältigungsverhalten
- Operante Lernmechanismen



# Krankheitsmodell



# Wissenschaftlich empfohlene Therapien in Deutschland

## **S3- Leitlinie Fibromyalgiesyndrom der AWMF 2017**

Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Beteiligt waren 15 Fachgesellschaften.

Grundlage: es gelten nur klare, strenge Beweise in Form von randomisiert kontrollierten Studien um eine Therapie zu empfehlen

## **DGS-Praxisleitlinie FibroMyalgie-Syndrom 2017**

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. Beteiligt waren 2 Fachgesellschaften.

Grundlage: Empfehlungen „auf dem Boden des gleichen Datenmaterials, aber im Sinne der Anwender“. „Ärztliche Kunst, Erkenntnisse, Erfahrungen und Therapieerfolge individuell zu bewerten“.

# Empfehlungsgrade

| <b>Empfehlungsgrad</b> | <b>Beschreibung</b>            |
|------------------------|--------------------------------|
| <b>A</b>               | <b>Starke<br/>Empfehlung</b>   |
| <b>B</b>               | <b>Schwache<br/>Empfehlung</b> |
| <b>C (O)</b>           | <b>offen</b>                   |

# Evidenzorientierte Empfehlung

| Therapien                                    | AWMF | DGS |
|--|------|-----|
| Verhaltenstherapie (Monotherapie)            | A    | A   |
| Verhaltenstherapie (multimodale Therapie)    | A    | A   |
| Entspannungsverfahren (multimodale Therapie) | A    | A   |
| Sporttherapie, Ausdauertraining              | A    | A   |
| Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga                       | A    | A   |

# Evidenzorientierte Empfehlung

| Therapien  | AWMF                                   | DGS |
|--|--|-----|
| Antidepressiva wie Amitriptylin                                      | B                                      | A   |
| Antidepressiva wie Duloxetin   | B                                      | A   |
| Antidepressiva wie Milnacipran                                       | <b>Kontra</b>                          | A?  |
| Antidepressiva wie Citalopram  | C                                      | A   |
| Antidepressiva wie Fluoxetin, Paroxetin                              | C                                      | A?  |
| Antikonvulsiva wie Pregabalin  | C                                      | A   |
| Schwache wie Opioide wie Tilidin, Tramadol                           | Keine<br>evidenzbasierte<br>Empfehlung | A   |
| Starke Opioide wie Oxycodon, Hydromorphon,<br>Fentanyl, Buprenorphin | <b>Kontra</b>                          | A   |

# Evidenzorientierte Empfehlung

| Therapien  | AWMF                             | DGS |
|--|----------------------------------|-----|
| Analgetika wie Paracetamol, Metamizol                              | Keine evidenzbasierte Empfehlung | ?   |
| Nichtsteroidale Antirheumatica wie Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen | <b>Negative Empfehlung</b>       | A   |
| Cannabinoide   | <b>Negative Empfehlung</b>       | A   |
| Intravenöse Lokalanästhetika wie Lidocain                          | <b>Kontra</b>                    | B   |
| Akupunktur   | C                                | B   |
| Osteopathie  | C                                | A   |

# Evidenzorientierte Empfehlung

|   | AWMF                                   | DGS |
|---|--|-----|
| Homöopathie   | <b>Negative<br/>Empfehlung</b>         | C   |
| Ernährung wie vegetarische Ernährung,<br>Heilfasten | Keine<br>evidenzbasierte<br>Empfehlung | C   |
| Nahrungsergänzungsprodukte                          | <b>Negative<br/>Empfehlung</b>         | C   |

# Fazit

- Nichtmedikamentöse Therapien wie Verhaltenstherapie, Ausdauertraining haben sich homogen in der AWMF 2017 und DGS 2017 Leitlinie als **sehr wirksam** erwiesen
- Eine medikamentöse Therapie des Fibromyalgiesyndroms ist **nicht zwingend notwendig**
- Aktivierende Therapieverfahren wie Ausdauertraining, Psychotherapie und multimodale Therapie sollte in der Therapie des FMS **primär** angewendet werden



# Indikation Psychotherapie

- » Maladaptive Krankheitsbewältigung (z.B. Katastrophisieren, unangemessenes körperliches Vermeidungsverhalten bzw. dysfunktionale Durchhaltestrategien) und/oder
- » Relevante Modulation der Beschwerden durch Alltagsstress und /oder interpersonelle Probleme und/oder
- » Komorbide psychische Störung

# Katastrophisieren

„Das Leben ist sinnlos geworden, eine einzige Qual. So möchte ich nicht bis zum Ende weitermachen. Egal, was ich auch tue, ich kann doch nichts an meinen Schmerzen ändern. Wenn das so weitergeht, lande ich noch im Rollstuhl“.

# Bewältigungsverhalten

Der depressiv Vermeidende

*„Ich darf keine schweren Taschen mehr tragen. Es schadet meinem Rücken. Der Arzt sagte, meine Wirbelsäule sei Schrott“*

oder

Der fröhliche Durchhalter

*„Reiß dich zusammen, du kannst jetzt nicht schlapp machen“*

oder

Beides?

# Verhalte ich mich so im Alltag?

Ich

... helfe gern

... arbeite schneller als andere

... arbeite sehr gewissenhaft

... lasse mich nicht hängen

... kann schlecht sehen, wenn andere leiden

... fühle mich für andere verantwortlich

... strengere mich an

... kümmere mich um

# Frau K. aus G.

- 44 Jahre alt
- verheiratet
- 2 jugendliche Kinder
- stundenweise berufstätig im Einzelhandel
- seit 2001 mehreren Jahren anhaltende multilokuläre Schmerzen

# Diagnosen

- **3/2001** retropatellares Schmerzsyndrom li; Senkspreizfuß; Mitralklappenprolaps; Asthma bronchiale
- **3/2001** Z.n. Arthroskopie li Kniegelenk mit Innenminiskuteilresektion
- **12/2001** Lumboischialgie
- **5/2002** Z.n. Arthroskopie re Kniegelenk mit Innenminiskuteilresektion
- **8/2005** statisch-dynamische WS-Muskulatur Insuffizienz
- **10/2005** chron. rezidivierendes Lumbalsyndrom
- **3/2006** HWS-Syndrom
- **8/2006** Epicondylitis radialis rechts
- **10/2007** V.a. Spondylodiszitis
- **11/2007** V.a. rheumatische Erkrankung bei Sakroiliitis
- **2009** Fibromyalgie

# Therapie

- FIT ©  
(3 Wochen teilstationär)
- 25 x Verhaltenstherapie in der Gruppe
- Progressive Muskelrelaxation
- Sporttherapie
- Nachsorge nach 2 Wochen
- Nachsorge nach 6 Monaten
- 1 x Verhaltenstherapie in der Gruppe
- Boosterwoche nach 12 Monaten
- S. FIT

# Standardisierter Behandlungstag FIT<sup>©</sup>

| <b>Dauer in Minuten</b> | <b>Behandlung</b>                |
|-------------------------|----------------------------------|
| 30                      | Visite                           |
| 30                      | Bewegungsbad                     |
| 60                      | Konditionstraining/MTT           |
| 30                      | Walking (selbständig)            |
| 30                      | Entspannungstraining             |
| 50                      | Verhaltenstherapie 1             |
| 45                      | Mittagspause                     |
| 100                     | Verhaltenstherapie 2             |
| 30                      | Hausaufgaben (Verhaltensübungen) |



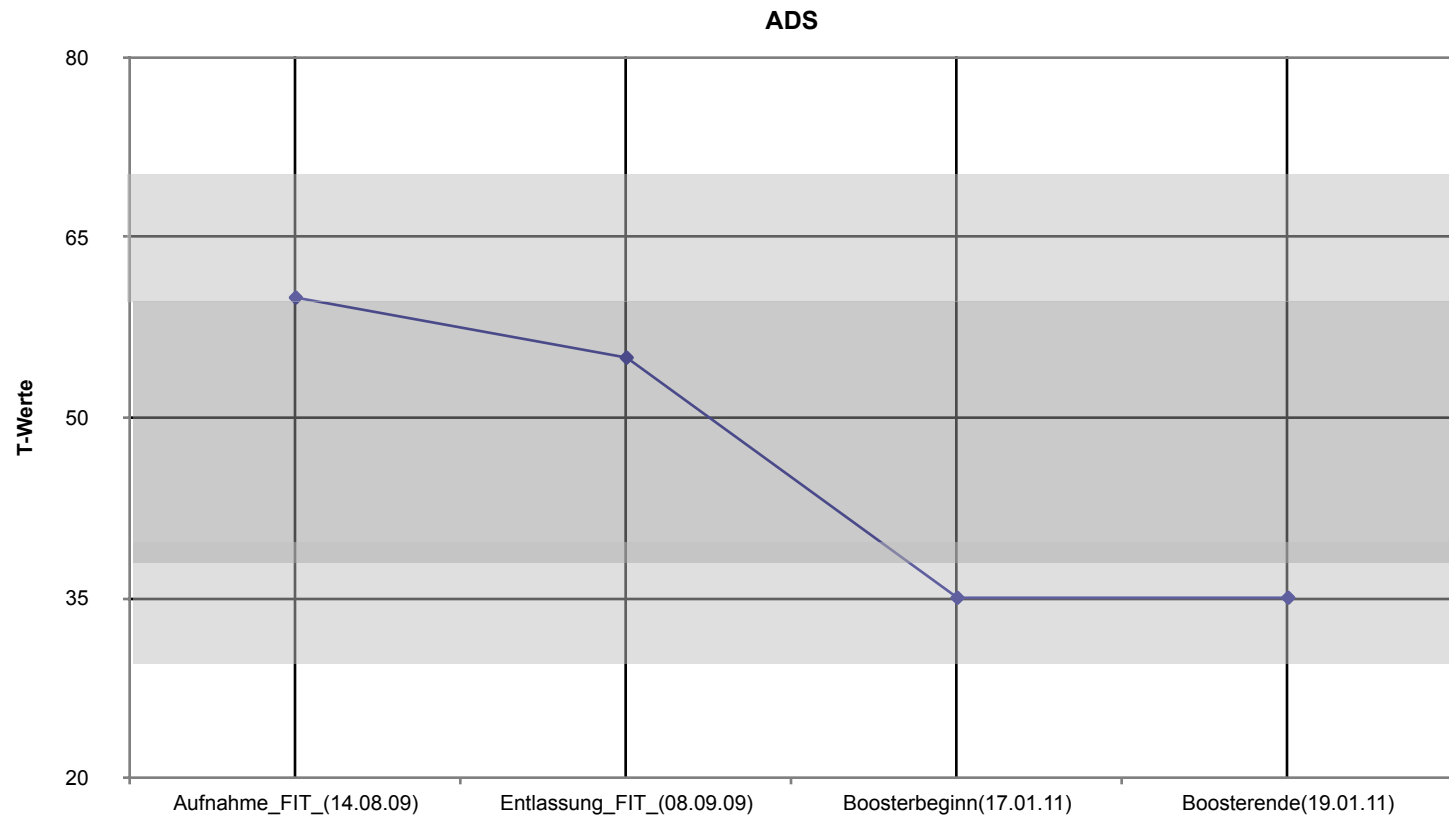
# Ausschlusskriterien

- Sucht
- Entzündl.-rheumatische Erkrankung
- Psychose
- Mangelnde Deutschkenntnisse
- Rentenverfahren
- GdB Verfahren
- weitere

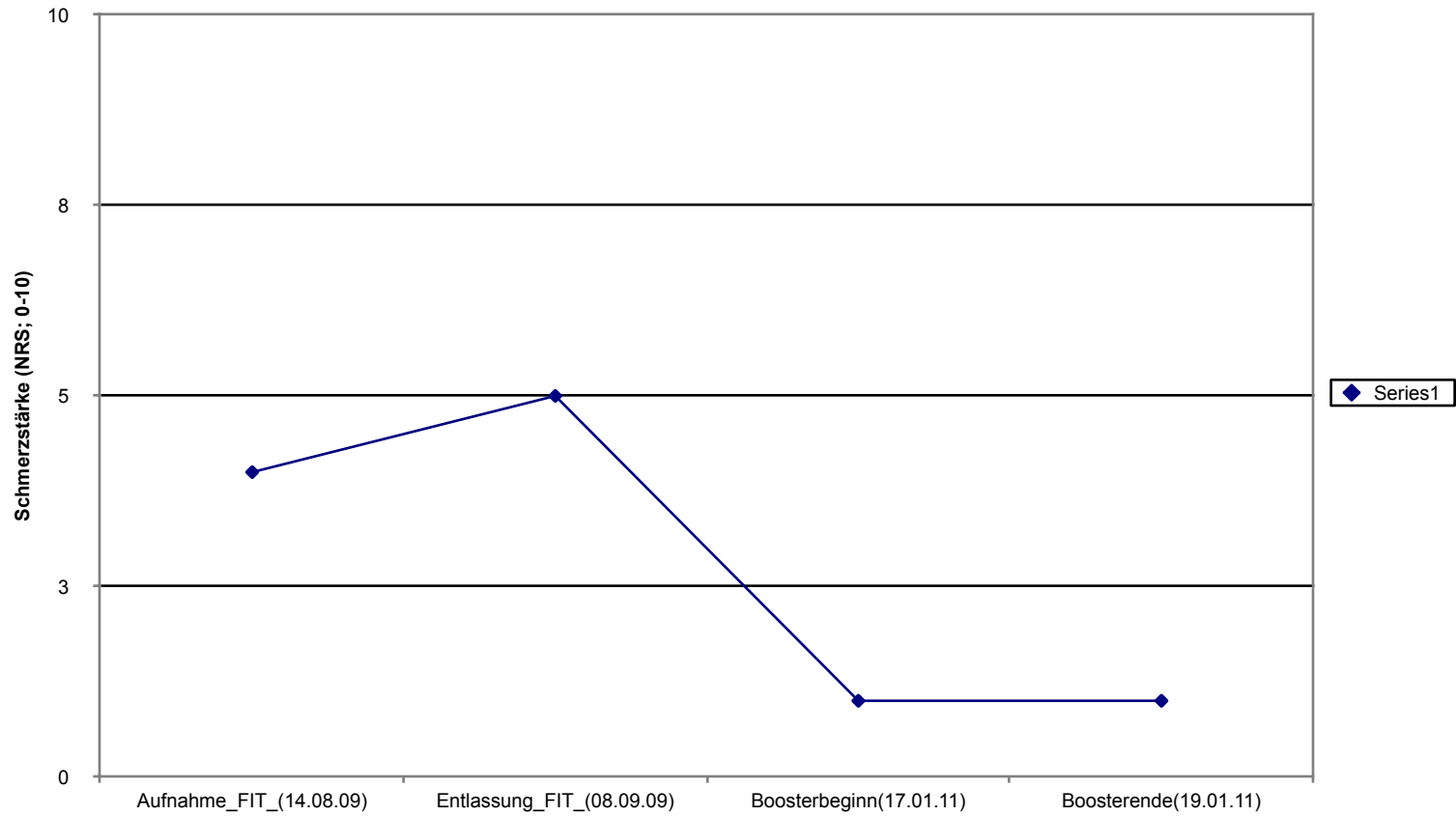
# Behandlungsplan

- Edukation
- Selbstbeobachtung
- Erlernen verschiedener Schmerzbewältigungsmethoden
- Erlernen genußvollen Erlebens
- Verhaltensanalyse
- Aktivitätsregulation
- Veränderung dysfunktionaler, überdauernder Kognitionen
- Aufdecken und Modifikation operanter Prozesse
- Problemlösetraining
- Kompetenztraining
- Rückfallprophylaxe

# Depressivität



# Schmerz



# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

Lieber Herr Valentin,

anbei ein Erlebnisbericht.

Fangen wir mit kleinen Sachen an...

- ...die Arbeit zuhause ist nicht weniger geworden, jedoch kann man sich durchaus an dreckige Fenster gewöhnen...
- ...bin nicht mehr zuständig für die Etage meiner Kinder. Seit mein Sohn eine Freundin hat, kann er richtig gut putzen und Betten beziehen...

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

...nun zu den etwas größeren Schritten..

- ...habe mit meiner Tochter eine Reise geplant, mußte alles alleine machen, trotz miserabilem Englisch, katastrophalem Orientierungssinn und Flugangst
- ...Schmerzkurve ging hoch bis 8-9
- ...hätte am liebsten alles hingeschmissen - ging aber nicht
- ... nach der Rückkehr nach Hause gigantisches Glücksgefühl und Abbau der Stresskurve
- ... mutig geworden , bin ich ein paar Tage später mit meinem Mann nach Wien geflogen
  - es war so schön

... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung



# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!
- Mein Vorsatz: nicht mehr vermeiden, sondern mich stellen!

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!
- Mein Vorsatz: nicht mehr vermeiden, sondern mich stellen!
- Zwei schlaflose Nächte, gedanklich fiktive Gespräche durchgegangen..

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!
- Mein Vorsatz: nicht mehr vermeiden, sondern mich stellen!
- Zwei schlaflose Nächte, gedanklich fiktive Gespräche durchgegangen..
- Sonntag: Showtime

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!
- Mein Vorsatz: nicht mehr vermeiden, sondern mich stellen!
- Zwei schlaflose Nächte, gedanklich fiktive Gespräche durchgegangen..
- Sonntag: Showtime
- Paroli geboten, ausgeteilt, Sieg nach Punkten, fast K.O. erzielt

# ... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... meine Meisterprüfung

- ... meine Schwiegermutter kommt zu Besuch!
- Mein Vorsatz: nicht mehr vermeiden, sondern mich stellen!
- Zwei schlaflose Nächte, gedanklich fiktive Gespräche durchgegangen..
- Sonntag: Showtime
- Paroli geboten, ausgeteilt, Sieg nach Punkten, fast K.O. erzielt
- Und- es hat richtig Spaß gemacht!



... zwei Jahre nach Beendigung des FIT



... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... mir geht es super – genial – gut!

... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... mir geht es super – genial – gut!

Meine momentane Schmerzintensität liegt bei 0-1 😊

... zwei Jahre nach Beendigung des FIT

... mir geht es super – genial – gut!

Meine momentane Schmerzintensität liegt bei 0-1 ☺

- Mission accomplished

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**Psychotherapeutische Praxis**

Dipl.- Psych. Thomas Valentin

Düsseldorfer Str. 132

405445 Düsseldorf

Tel. 0211-17 18 35 17