

09

Behandlungskonzept
Fibromyalgiesyndrom



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Fibromyalgiesyndrom

Das Fibromyalgiesyndrom ist gekennzeichnet durch eine Überempfindlichkeit des Schmerzsystems, durch eine Fehlfunktion des vegetativen Nervensystems und durch psychovegetative Veränderungen wie leichte Ermüdbarkeit, Schlafstörungen und Depressionen.

Der Begriff Fibromyalgie bedeutet „Sehnen- und Muskelschmerz“ und wurde erstmals 1990 von der amerikanischen Gesellschaft für Rheumatologie als ein Syndrom, d. h. ein Komplex von Krankheitszeichen genauer definiert. Es folgten andere Definitionsversuche.

In einer Leitlinie zum Fibromyalgiesyndrom in Deutschland werden folgende Kern-Symptome benannt:

- Chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen bzw. schnelle geistige und körperliche Erschöpfung und ein nicht erholsamer Schlaf.

Letztlich können die typischen Krankheitszeichen folgendermaßen beschrieben werden:

Schmerzen in mehreren Körperteilen sowie eine Reihe an Störungen im unterbewußten Nervensystem wie ausgeprägte Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, vermehrtes Schwitzen, Reizdarm, Überempfindlichkeit der Schleimhäute, Wassereinlagerungen, wechselhafte Taubheitsgefühle, Reizblase, Schluckbeschwerden und erhöhte Stressempfindlichkeit. Auch bestehen sehr häufig Schlafstörungen bzw. das Gefühl eines nicht erholsamen Schlafes, Depressionen und Ängstlichkeit.

Die Folgen dieser Vielzahl von Krankheitszeichen sind häufig eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit und eine erheblich eingeschränkte Lebensqualität. Die Beweglichkeit der Gliedmaßen und des Rumpfes sind meist nicht erheblich eingeschränkt. Auch finden sich selten nachweisbare Defizite in der Nervenfunktion.

In der Zusammenschau ergibt sich eine komplexe Störung mit einer Überempfindlichkeit der Schmerzsystems, einer Fehlregulation im unterbewußten Nervensystem sowie einer veränderten Gefühlslage. Auch der Zugriff auf die Energiereserven ist gestört.

Das Fibromyalgiesyndrom ist keine „eingebildete“ Erkrankung. Seelische Faktoren scheinen bei vielen Betroffenen eine große Rolle zu spielen, oft bleibt die Ursache aber unklar.

Die Hauptziele einer Behandlung sind eine deutliche und anhaltende Linderung der Krankheitssymptome, Entwicklung von wirksamen und gut durchführbaren Selbsthilfestrategien, Information über das Krankheitsbild, Austestung medikamentöser und nicht medikamentöser Behandlungsmaßnahmen auf Verträglichkeit und Wirksamkeit und Steigerung bzw. Wiederherstellung der Fähigkeit, einen Beruf (einschließlich Hausfrau und Mutter) ausüben zu können.

Erwiesenermaßen sind multimodale, d. h. interdisziplinäre Behandlungskonzepte fähig, hier einen deutlich besseren Krankheitsverlauf zu erreichen. Eine eigentliche Heilung des Fibromyalgiesyndroms ist selten.

Im Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim werden Fibromyalgie-Patienten sowohl im Rahmen einer **Krankenhaus-** als auch einer **Rehabilitationsbehandlung** behandelt.

Ärztliche Behandlungen

Primär ist eine genaue körperliche Untersuchung und Befragung wichtig. Zudem ist abzuklären, ob die durchgeführte Diagnostik ausreichend ist, um ursächliche Erkrankungen auszuschließen.

Akupunktur, Infusionen und schmerzlindernde Medikamente werden, wenn sinnvoll, zur Schmerzlinderung und Unterstützung der Behandlung eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist oft eine Kombination der Methoden notwendig. Leider sprechen die Beschwerden beim Fibromyalgiesyndrom oft nicht gut auf Medikamente an.

Spritzen mit örtlichen Betäubungsmitteln können zur Lösung von chronischen Muskelverspannungen beitragen. Die Spritzen begünstigen nicht nur eine effektive Krankengymnastik, sondern haben zusätzlich auch einen positiven Effekt auf die Durchblutung und den Muskelstoffwechsel und wirken sich somit oft positiv auf den Heilungsverlauf aus. Außerdem helfen sie bei der Etablierung eines milden (aeroben) Ausdauertrainings.

Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie) können ebenfalls zur Heilung beitragen.

Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angebot** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung des Fibromyalgiesyndroms eine führende Rolle.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt.



Die Regulationsfähigkeit des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien** und **Fastenkuren** verbessert werden. Eine ausreichende Vitamin D3-Versorgung ist wichtig.

Fasten kann gerade bei Fibromyalgie-Patienten sehr hilfreich sein. Auch die Umstellung auf eine vegetarische Diät hat sich schon oft bewährt.

Physiotherapie

Die besten Ergebnisse können meist mit einem **milden (aeroben) Ausdauertraining** (auch an Geräten) und meditativen Bewegungsverfahren wie **Yoga** erzielt werden. Je nach Art des Schmerzes kommen auch verschiedene **Triggerpunktbehandlungen**, **Manuelle Therapie**, **PNF¹**, **Gruppen- und Wassergymnastik**, **Atemtherapie** und **Schädelplattenarbeit** zur Anwendung. Dabei liegen Schwerpunkte auf der Förderung der Körperwahrnehmung und der Steigerung der Ausdauer. Auch das sogenannte **aerobe Ausdauertraining** hat sich bewährt. Bei Wassersreinlagerungen haben sich **Lymphdrainagen** und eine spezielle **Kompressionsbehandlung der Beine (AIK)** bewährt.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können.

Schmerzpsychologische Angebote

Häufig kommt es beim Fibromyalgiesyndrom zu erheblichen Beeinträchtigungen der Stimmung und des Allgemeinbefindens. Es fällt den Betroffenen oft schwer, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr konstruktiv umzugehen.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen (**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**, **Autogenes Training**, **Phantasiereisen**, **Übungen aus der Atemschule** oder **Yoga**).

In psychologischen **Einzelgesprächen** und einem **Schmerzbewältigungstraining** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) wie Depressionen, Ängste, und Burnout können in diesem Rahmen mitbehandelt werden.

Manchmal ist zudem das Arbeiten mit dem Biofeedback-Gerät sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer die Anspannung der Muskulatur sichtbar gemacht. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern.

Hypnose und **Selbsthypnose** können sowohl die Schmerzen lindern als auch die Heilungsprozesse unterstützen.



Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit sind neben den Schmerzen sehr typische Beschwerden

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflorgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den **zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

¹ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Schmerzen haben
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- nur wirksame und notwendige Medikamente einnehmen
- viel über Ihre Erkrankung und chronische Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zu Hause erlernt haben
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 5493-44 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198
E-Mail: info@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com