

Die Therapiemöglichkeiten bei Fibromyalgie

Nachfolgend finden Sie verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Fibromyalgie.

Bitte beachten Sie, dass nicht jede Therapie bei jedem Fibromyalgie-Erkrankten die gleiche ist und auch nicht die gleichen Erfolge bringt.

Alle hier genannten Therapiemöglichkeiten sind Empfehlungen zur Behandlung der Fibromyalgie. Die Ziele sollten bei allen gewählten Behandlungsmöglichkeiten die Schmerzreduktion sein, die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit, Reduktion von Schul- und Arbeitsfehlzeiten, das Auflösen sozialer Isolation, Stärkung des Selbstbewusstseins, die Mobilisierung eigener Ressourcen, sowie Entwicklung von Strategien zur Schmerz- und Alltagsbewältigung.

Wichtig sind außerdem die Einbindung der Familie und die Erprobung der Therapieerfolge im Alltag.

Unsere Empfehlung zu Beginn Ihrer Behandlung ist die sogenannte „**Patientenschulung**“, welche in einigen Schmerztherapeutischen Praxen angeboten wird. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist ganz oder anteilig möglich. Bitte informieren Sie sich darüber bei Ihrem Schmerztherapeuten.

Die Behandlung sollte alle körperliche und seelische Erkrankungen und Störungen berücksichtigen.

1.) Die ganzheitliche Therapie oder auch Multimodale Therapie

Die ganzheitliche Therapie bei Fibromyalgie hat verschiedene Ziele. Wenn wir davon ausgehen, dass die Hochsensibilität des Nervensystems die Hauptursache ist, dann lautet ein Ziel, diese Hochsensibilität zu beruhigen, die Schmerzgrenze zu senken und die Schmerzwahrnehmung zu mindern.

Das jedoch klappt nicht von heute auf morgen. Daher geht man auch aus ganzheitlicher Sicht auf die Symptome der Fibromyalgie ein und versucht diese zu lindern.

Auch ist zu berücksichtigen, dass viele der sog. Symptome gar keine Symptome sind, sondern eigenständige Erkrankungen oder Beschwerden, die sich einfach entwickeln konnten, weil der Fibromyalgiker so empfindlich wurde und sich infolge chronischen Stresses sein Immunsystem in immer schwächerer Position befand.

Das mag auch der Grund dafür sein, dass jeder Betroffene andere Symptome zeigt. Schließlich bestehen bei jedem Menschen andere Schwachstellen und daher auch die Neigung zu anderen Krankheiten.

Die ganzheitliche Therapie bei Fibromyalgie will also:

- Den Körper stärken, damit er weniger anfällig für (weitere) Beschwerden aller Art wird
- Die vorhandenen Einzelbeschwerden lindern bzw. heilen und langfristig die Hochsensibilität des Nervensystems beruhigen.

2.) Die Therapie ruht u.a. auf folgenden drei Säulen:

Medikamentöse und **physikalische Maßnahmen**, sowie **psychotherapeutische** Begleitmaßnahmen zur Förderung der Schmerzbewältigung.

Ein wichtiger Ansatzpunkt der Therapie ist das Durchbrechen des Kreislaufs von Schmerz, Anspannung, Angst und neuen Schmerzen.

Die Beschwerden des FMS entwickeln sich über Jahre und basieren auf den unterschiedlichsten Ursachen, so dass die Therapie vielseitig und der Therapiezeitraum sehr weiträumig anzulegen ist.

Wichtig:

Spontane Heilungsprozesse sollten vom Patienten, den Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten nicht erwartet werden.

Die Behandlung ist beschwerde- und symptomorientiert. Eine ausführliche Ermittlung der Krankenvorgeschichte ist unerlässlich, um geeignete Therapieansätze festzulegen.

Im Vordergrund stehen sollten deshalb:

- **Soziale Therapie**
Aufklärung von Patienten und deren Umfeld, insbesondere über die Krankheitszusammenhänge einer Fibromyalgie, wie beispielsweise Ängste, Überforderungen oder perfektionistische Grundeinstellung
- **Stressabbau**
Identifikation und Bewusstmachung von Stressfaktoren und deren Beseitigung oder Minderung. Entspannungstechniken und kognitive psychologische Verfahren zum Stressabbau und zur Senkung des Muskeltonus. Positive Empfindungen wie Freude wahrnehmen und wieder empfinden mittels Wohlfühltraining. Konflikt- und Durchsetzungsfähigkeit trainieren. An der Steigerung des Selbstwertgefühls arbeiten.
- **Körperliche Stärkung, u.a. durch Physio- und Physikalische Therapien**
Schonende körperliche Stärkung, z.B. zur Stabilisierung degenerierter Wirbelsäulenmuskulatur. Bei Fehlstatiken der Wirbelsäule empfiehlt sich eine Physiotherapie u.a. mit Dehnübungen und manueller Lymphdrainage, Wärme- und Kälteanwendungen und jegliche stressfreie sportliche Betätigung (Nordic-Walking / Schwimmen / Spaziergänge). Empfohlen wird ein an den Patienten angepasstes aerobes Ausdauertraining. Lassen Sie sich hierzu von einem qualifizierten Sporttherapeuten Ihres Vertrauens beraten. Zur Bewegungstherapie gehört z.B. der Reha-Sport, welcher auf Rezept ausgestellt wird und von der Krankenkasse zu genehmigen ist. Ein Reha-Sportangebot finden Sie in den meist in einem örtlichen Fitness-Studio, bitte informieren Sie sich vor Ort oder bei der Krankenkasse über die Angebote. Auch das Angebot „Reha-Sport-Wasser“ ist empfehlenswert, dies wird in einigen (Thermal-) Bädern angeboten. Bitte informieren Sie sich hierzu vorab über freie Platzmöglichkeiten und Teilnahmebedingungen. Eine Umänderung / Umschreibung des Reha-Sport Rezepts ist nach Rücksprache mit Ihrem Arzt sicherlich möglich, sollten Sie keinen passenden Anbieter finden oder alle Angebot schon voll sind.

- **Ernährungsumstellung – basenreiche Ernährung**

Fibromyalgie-Patienten sollten auf eine lactovegetabile bzw. arachidonsäurearme Ernährung achten. Allgemein ernähren sich die Menschen aber sehr oft zu sauer und zu proteinreich. Ein daraus resultierender saurer Muskelstoffwechsel kann weitere Muskelverkrampfungen fördern.

Deshalb ist es wichtig, auf Säure bildende Lebensmittel, wie beispielsweise Schweinefleisch, aber auch Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten zu verzichten, um weitere Übersäuerung des Muskelgewebes zu verhindern.

Eine Ernährungsberatung ist empfehlenswert und wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen bezuschusst. Informieren Sie sich bei Ihrem zuständigen Sachbearbeiter und evtl. bieten auch Volkshochschulen speziellem Ernährungskurse an.

- **Medikamentöse Behandlung**

Im Rahmen einer akuten Behandlung werden primär Schmerzmittel und muskelrelaxierende Mittel eingesetzt, neuerdings auch niedrigdosierte Psycho-pharmaka und Antiepileptika mit dem Wirkstoff Pregabalin.

Bitte lassen Sie sich von einem ausgewiesenen Schmerztherapeuten beraten!

Eine Ärzteliste finden Sie in dieser Informationsmappe.
Empfohlen und zusammengestellt von Mitgliedern und Betroffenen.

3.) Der erste Schritt:

Information und innere Einstellung

„Der erste Schritt wird im Kopf getan.“

Vergegenwärtigen Sie sich einige Tatsachen und stellen Sie sich auf die Krankheit ein. Wer sich über seine Krankheit im Klaren ist, wird leichter mit ihr umgehen, sie erfolgreicher bekämpfen können. Machen Sie sich diese Faktoren bewusst!

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein: Viele Menschen leiden darunter. Suchen Sie Kontakt zu anderen betroffenen Menschen. Kommen Sie in eine unserer Selbsthilfegruppen.

In den Selbsthilfegruppen kennt man Ärzte, Kliniken und Therapeuten, die sich mit Fibromyalgie auskennen. Erfahrungsberichte von Betroffenen sind ein wertvoller Ratgeber und Helfer für die weitere Behandlung.

Obwohl es Ihnen seelisch schlecht geht, bedeutet das nicht, dass Ihre Krankheit eingebildet ist. Ihr psychischer Zustand ist nicht Ursache der Erkrankung, sondern verständliche Folge von Dauerschmerzen.

Die Fibromyalgie ist eine Krankheit, die das Leben erheblich beeinträchtigt, jedoch im Großen und Ganzen keine Veränderung der Körperstruktur bewirkt. Es gibt keine Spät-schäden, Veränderungen der Gelenke, Verkrüppelungen usw. Sie werden infolge der Fibromyalgie sicherlich nie im Rollstuhl sitzen.

Sie können selbst etwas gegen die Erkrankung tun. Je aktiver Sie sich mit ihr auseinandersetzen, desto besser sind Ihre Chancen auf Linderung.

„Mut und Willenskraft sind die wichtigsten Voraussetzungen zur individuellen Bewältigung der Krankheit.“

4.) Die Selbsthilfegruppen:

Oft kann Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten äußerst hilfreich sein, denn man wird verstanden, ohne sich erklären zu müssen.

Insbesondere nach der Diagnosestellung ist die Information durch Betroffene wichtig. In den Gruppen erhalten Sie weitere Informationen und z.B. auch Informationsmaterial (Bücherempfehlungen etc.). Die Gruppengespräche werden durch eine/n Gruppenleiter/in zwar gelenkt, doch jeder ist gleichberechtigt. Häufig werden Vorträge zur Problematik rund um das Krankheitsbild vorbereitet und durchgeführt. Es werden u.a. die verschiedenen Krankheitsbilder der Fibromyalgie erörtert, Workshops und Info-Abende mit Therapeuten, Heilpraktikern etc. veranstaltet.

Der Gruppenleiter stellt das Bindeglied zum Vorstand dar. Die Selbsthilfegruppen suchen in ihren Städten und Gemeinden Kontakt zu den örtlichen Krankenkassen und den städtischen Ämtern. Auch die Zusammenarbeit mit den regionalen Medien ist wichtig für die Öffentlichkeitsarbeit, sowie gemeinsame Veranstaltungen oder mehrtägige Gesundheitsseminare erhöhen das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Eine Übersicht unserer Selbsthilfegruppen finden Sie in dieser Informationsmappe oder auf unserer Homepage.