

## Fibromyalgie – Die Hauptbeschwerden und Symptome

Die Fibromyalgie ist ein echtes **Syndrom**, was bedeutet, dass es sich um eine ganze Ansammlung unterschiedlicher Symptome handelt:

- **Schmerzen**

Das Hauptsymptom der Fibromyalgie ist der im Körper ausgebreitete und dauerhaft bestehende Schmerz. Vor allem im Rücken, hier besonders im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule.

Die Betroffenen können selten sagen, wo genau es weh tut. Der Schmerz scheint überall zu sein – in den Gelenken, in der Muskulatur, in den Organen. Obwohl die Gelenke selbst nie befallen werden, schmerzt meist der gelenknahe Bereich, z.B. an den Schultern, Ellbogen, Hände, Knien und Sprunggelenken. Schmerzen können aber auch im Hinterkopf und am Brustbein vorkommen.

Muskelverkrampfungen treten sogar in der Gesichts- und Kiefermuskulatur auf.

Belastungsabhängige Schmerzen können auch in der gelenknahen Muskulatur im Ansatzbereich der Bänder und Sehnen, in Wirbelsäulennähe einschl. den Muskelansätzen am Hinterkopf, im Bereich des Brustbeins und in der Region der unteren Rippenbögen empfunden werden.

Auch kann der Schmerz von einem Ort zum andern wechseln. Mal schmerzt es da, einige Tage später dann wieder dort.

Die Schmerzen verstärken sich oft bei langem Sitzen ohne Bewegung und längerem Verharren in einer Lage, dadurch auch nachts. Diese Beschwerden bessern sich in der Regel bei **leichten Bewegungen**.

Natürlich gibt es auch Tage, an denen es einigermaßen gut geht. Bei jeglicher Belastung oder Überlastung jedoch kommen die Schmerzen zurück – sei es durch kaltes oder heißes Wetter, sei es durch zu viel Arbeit, zu viel Stress, zu viel Sport oder sei es eine Infektion.

Eine Vielzahl dieser schmerzenden Stellen reagiert auf Druck, bzw. Berührung spontan besonders empfindlich. Je nach Ausprägung korrespondieren entfernt liegende Stellen am ganzen Körper mit schmerzhaften Reizen, u.a. als Folge von muskulären Anspannungen und Verhärtungen.

- **Vegetative Symptome und Empfindlichkeiten**

Kalte Hände, trockener Mund, vermehrter Dermographismus, orthostatische Beschwerden (Störung des Herz-Kreislaufsystems, Blutdruckstörung), Respiratorische Sinusarrhythmie (RSA), gelegentlich auch Respiratorische Arrhythmien (Schwankung der Herzfrequenz), Zittern, vermehrte Schweißbildung.

Empfindlichkeit auf Kälte und Wärme, Zugluft wird sehr schlecht vertragen, oft frieren die Betroffenen bereits, wenn andere Menschen die Temperatur noch als angenehm empfinden.

Eine übermäßige oder verstärkte Reizempfindlichkeit entwickelt sich bei einer fortschreitenden Fibromyalgie.

**Lärm und Geräusche** werden als höchst unangenehm empfunden. Man meidet Situationen, in denen Leute gleichzeitig sprechen (essen in einer Kantine, Feste etc.) und stört sich schon am Klappern der Gabel auf dem Teller des Gegenübers.

Genauso unangenehm ist **helles Licht**. Am liebsten verlässt man das Haus nicht ohne Sonnenbrille.

**Gerüche** nehmen oft bedrohliche Ausmaße an, da man ihnen meist nicht so ohne weiteres aus dem Weg gehen kann. Doch stört hier nicht erst der tatsächlicher Gestank. Schon Gerüche, die andere noch gar nicht wahrnehmen, empfindet man als extrem störend.

Auch **Berührungen** werden als unangenehm erlebt. Manchmal nur feste Berührungen (Druck, Massagen), manchmal aber auch sehr leichte Berührungen.

- **Funktionelle Störungen wie z.B.**

Ein- und Durchschlafstörungen, gastrointestinale Störungen (Verdauungsstörungen), funktionelle Herzbeschwerden, Dysurie (erschwerter/schmerzhafter Blasenentleerung), Dysmenorrhoe (Menstruationsbeschwerden)

Das Einschlafen ist bei Fibromyalgie meist kein Problem, aber das Durchschlafen. Oft wacht man nach wenigen Stunden Schlaf auf und kann nicht mehr einschlafen. Am Morgen fühlt man sich entsprechend gerädert und wenig leistungsfähig. Auf Dauer führt Schlafmangel zu erhöhten Schmerzen.

Nicht selten erhalten Fibromyalgie-Patienten überdies zunächst die Diagnose Reiz-darm oder Reizmagen, weil die entsprechenden Symptome auftreten: Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung oder sogar abwechselnd mal Durch-fall und Verstopfung.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie eine Histaminintoleranz, Gluten-intoleranz (Glutenunverträglichkeit) oder Fructoseintoleranz sind oft vorhanden und sollten ärztlich und labortechnisch überprüft werden.

- **Psychische Probleme, Depressionen und Angstzustände**

Eine Fibromyalgie kann sehr häufig auch von Ängsten und Depressionen begleitet werden – wobei man nicht sagen kann, wer wen bedingt. Mal war die Depression vor den Schmerzen da, bei anderen Patienten entwickelt sie sich erst im Laufe der Fibromyalgie, was nicht verwundert, da die Krankheit enorm belastend ist.

Eine zusätzliche Belastung ist die rasche geistige Ermüdung und Erschöpfbarkeit, sowie Konzentrations- Wortfindungs- und Gedächtnisprobleme.

- **Antriebsschwäche**

Verminderte Leistungsfähigkeit und verminderte Stress Toleranz, mangelnde Entspannungsfähigkeit, Unruhe und Unrast

- **Augenbeschwerden**

Trockene Schleimhäute, Lichtempfindlichkeit der Augen, schmerzende und juckende Augen, zeitweise unscharfes Sehen und Doppelt-Sehen

- **Viele weitere Beschwerden**

Schwellungen durch Wassereinlagerungen, Restless Legs (Ruhe- und Rastlose Beine), Muskelschwäche, Morgensteifigkeit, Herabsetzen der Schmerzschwelle, Kopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus), erhöhte Geräuschempfindlichkeit, Hörprobleme und vermindertes Hören (teils einseitig), Ohrgeräusche, Pfeifen im Ohr (Tinnitus)

- **Was bedeutet es, wenn ein Mensch auch nur an einem Teil der genannten Symptome leidet?**

Er ist nicht mehr in der Lage, den Alltag zu meistern, kann häufig nicht mehr arbeiten gehen, und selbst relativ einfache Handgriffe im Haushalt schein kaum noch machbar. Schwindel, Erschöpfung, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen führen zu einer erhöhten Unfallgefahr und dazu, dass selbst einfache – auch geistige – Aufgaben nicht mehr bewältigt werden können.