



## **Rheuma Zentrum Ratingen**

Rheumatologische Gemeinschaftspraxis

### **Dr. med. Siegfried Wassenberg**

Arzt für Innere Medizin - Rheumatologie  
Physikalische Therapie und Balneologie  
Rehabilitationswesen

### **Dr. med. Ralf Weier**

Arzt für Innere Medizin - Rheumatologie  
Physikalische Therapie

### **Dr. med. Benjamin Köhler**

Arzt für Innere Medizin - Rheumatologie  
Rosenstraße 2  
40882 Ratingen  
Telefon 02102 / 5595866  
Telefax 02102 / 5595864  
info@rheumazentrum-ratingen.de

## **Merkblatt zum „Fibromyalgiesyndrom“**

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

wir haben bei Ihnen eine Schmerzwahrnehmungsstörung festgestellt, die sich Fibromyalgiesyndrom nennt.

Erfreulicherweise können wir Ihnen in diesem Zusammenhang mitteilen, dass Sie nicht an einer Erkrankung leiden, die zu einem Schaden an Gelenken oder inneren Organen führt. Ihre Lebenserwartung ist durch diese Diagnose ebenfalls in keiner Weise beeinträchtigt. Weiterhin finden keine krankhaften Prozesse, wie Entzündungen oder ein Gewebsuntergang in Ihrem Körper statt. Im Gegenteil - ein wesentliches Merkmal des Fibromyalgiesyndroms ist, dass derartige Vorgänge nicht nachgewiesen werden können.

Sie mögen sich fragen: „Bin ich denn dann überhaupt krank?“

Ob und wo der „krankhafte“ Prozess im Körper eines Fibromyalgiepatienten stattfinden, konnte bislang durch die medizinische Forschung nicht definitiv geklärt werden. Es werden Störungen der Schmerzreizleitung in Regionen des peripheren und zentralen Nervensystems vermutet. Hier scheint vieles auf ein grundlegendes Ungleichgewicht der für die Schmerzleitung verantwortlichen Botenstoffe im zentralen Nervensystem hinzuweisen. Darüber hinaus gibt es Untersuchungen die eine Beeinflussung durch eine hormonelle Fehlregulation, eine genetische Veranlagung, einen nicht-erholsamen Nachtschlaf sowie psychosozialen Stress als bedeutend für die Entwicklung eines Fibromyalgie-Syndroms ansehen. Letzteres scheint aufgrund der häufigen Zusammentreffen depressiver Störungen mit dem Fibromyalgie-Syndrom naheliegend. Wesentlich wird das Auftreten dieser Schmerzempfindungsstörung von der Lebenssituation beeinflusst: eine unbefriedigende berufliche Lage, Stress, unzureichende körperliche Bewegung etc.

Sie mögen sich fragen: „Sind denn meine Schmerzen überhaupt echt?“

Ja, die Schmerzen sind echt und ernst zu nehmen. Sie dominieren häufig den Tagesablauf. Hinzu treten regelhaft Symptome wie ein Kribbel- und Schwellungsgefühle der Hände, Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme, Herzrasen, Atembeschwerden usw.. Häufig wird eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit beklagt.

Sie mögen sich fragen: „Was kann man gegen meine Schmerzen tun?“

Leider gibt es kein Medikament, das Ihre Schmerzen rasch und vollständig beseitigt. Durch Studien konnte gezeigt werden, dass durch Fibromyalgie hervorgerufene Schmerzen auf Schmerzmedikamente kaum reagieren. Um eine anhaltende Besserung Ihrer Beschwerden herbeiführen zu können, ist in der Regel eine komplexe, individuell festgelegte Therapiestrategie notwendig. Diese beinhaltet die regelmäßige Ausübung einer gelenkschonenden Ausdauersportart, die Durchführung von Krankengymnastik und Physiotherapie, eine psychotherapeutisch angeleitete Schmerzbewältigungstherapie, das Erlernen von Bewegungsübungen und Entspannungsmechanismen (z.B. Joga oder Tai Chi) und ggf. eine Regulation des Nachtschlafes, wobei sich hier u.a. niedrig-dosierte Antidepressiva (z.B. Amitriptylin) bewehrt haben.

Sie mögen sich fragen: „Was kann ich selbst tun?“

Hier liegt der entscheidende Aspekt in der Behandlung des Fibromyalgiesyndroms. In der Regel ist eine langfristige Umstellung des Lebensstils notwendig. Da dies nicht von heute auf morgen geschehen kann, sind Geduld, Ausdauer und Motivation ganz entscheidend. Sportler leiden in der Regel nicht an Fibromyalgie. Wir empfehlen Ihnen, eine Ausdauersportart zu betreiben, wobei Sie hier mit wenigen Minuten am Tag beginnen sollten, auch wenn dies zunächst eine Zunahme der Beschwerden bewirken kann. Studien konnten belegen, dass regelmäßig durchgeführte Joga-Übungen und Tai-Chi eine Besserung der Beschwerden bewirken. Sorgen Sie für gute Voraussetzungen für einen erholsamen Nachtschlaf, Verringern Sie Stressfaktoren und werden Sie aktiv.

Der Weg in ein schmerzfreies Leben ist unter Umständen lang, jedoch lohnt es sich diesen trotzdem zu begehen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team des Rheumazentrums Ratingen