

Die Ärztevereinigung Horgen Hirzel Oberrieden informiert

Fibromyalgie – Schmerzen am gesamten Körper

Ueli Hofmann

Bei der Fibromyalgie handelt es sich um eine chronische, nicht-entzündliche Erkrankung, die durch Schmerzen der Muskulatur und der Sehnenansätze und durch eine starke Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung gekennzeichnet ist. Zur Behandlung werden neben der physikalischen Therapie und der psychotherapeutischen Betreuung Antidepressiva eingesetzt, welche durch Abschwächung der Schmerzempfindung und Verbesserung der Schlafqualität zu einem Rückgang der Schmerzen führen.

Die Fibromyalgie ist eine weichteilrheumatische Erkrankung, die mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates einhergeht und die Lebensqualität der betroffenen Patienten erheblich einschränken kann. Nach den heutigen Schätzungen leiden ungefähr 2 Prozent der Bevölkerung an Fibromyalgie, wobei in der überwiegenden Mehrheit Frauen betroffen sind. Die Erkrankung beginnt zumeist um das 35. Lebensjahr und erreicht ihren Höhepunkt um das 60. Lebensjahr, während im höheren Alter die Beschwerden im Allgemeinen wieder abnehmen.

Ursachen unbekannt

Obwohl die Ursachen der Fibromyalgie bis anhin noch nicht geklärt werden konnten, sind mittlerweile verschiedene mit der Erkrankung zusammenhängende Faktoren erkannt worden. So wird angenommen, dass bei der Entstehung der Fibromyalgie eine vererbte Anfälligkeit sowie verschiedene auslösende Faktoren eine Rolle spielen. Ausserdem scheint bei Personen mit einer Fibromyalgie eine erhöhte Konzentration der Schmerzsubstanz P bei gleichzeitigem Mangel der Botenstoffe Serotonin und Tryptophan im Gehirn vorhanden zu sein, was zu einer Erniedrigung der Schmerzschwelle und damit zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Schmerzreizen führt.

Charakteristische Druckschmerzen

Bei der Fibromyalgie treten im Bereich der Muskulatur und der Sehnenansätze starke

Schmerzen auf, die als reissend und ziehend empfunden werden und in unterschiedlicher Ausprägung nahezu ständig vorhanden sind. Dabei gibt es bestimmte Muskel-Sehnen-Übergänge, an denen bereits auf leichten Druck heftige Schmerzen hervorgerufen werden. Neben den Schmerzen leidet die Mehrheit der Patienten mit einer Fibromyalgie auch an erheblichen Schlafstörungen mit häufigem nächtlichem Erwachen, was zu einer starken Müdigkeit mit geringer Belastbarkeit und Leistungsschwäche bis hin zur vollständigen Erschöpfung führt. Darüber hinaus können aber auch Depressionen und eine Vielzahl von weiteren Symptomen auftreten, welche Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen an Händen und Füßen, übermässiges Schwitzen, Magen- und Darmstörungen, Blasenbeschwerden sowie Herzrhythmusstörungen und Atemprobleme umfassen.

Chronisch fortschreitender Verlauf

Die Fibromyalgie ist in der Mehrheit der Fälle eine chronisch fortschreitende Erkrankung, die vielfach durch eine Verletzung wie einen Bandscheibenvorfall oder ein Schleudertrauma oder durch eine lang anhaltende psychische Belastung ausgelöst wird. Zu Beginn der Erkrankung sind zumeist nur leichte Beschwerden vorhanden, die zudem auf eine oder zwei Körperstellen beschränkt sind. Mit fortschreitender Erkrankung breiten sich die Schmerzen auf weitere Stellen und schliesslich über den gesamten Körper aus, wobei gleichzeitig auch die Intensität der Schmerzen zunimmt.

Schwierig behandelbare Erkrankung

Die Behandlung der Fibromyalgie erfordert ein umfassendes Behandlungskonzept, das an den jeweils vorherrschenden Symptome ausgerichtet wird. Da aber die einzelnen Patienten sehr unterschiedlich auf die verschiedenen therapeutischen Massnahmen ansprechen, ist bei der Behandlung der Fibromyalgie viel Geduld und Feingefühl notwendig. Bei rund der Hälfte der Patienten mit einer Fibromyalgie führt die Verabreichung von niedrig dosierten Antidepressiva zu einem Rückgang der Schmerzen, da diese Präparate das gestörte Gleichgewicht der Botenstoffe regulieren und dadurch die Schmerzschwelle erhöhen. Darüber hinaus bewirken die Antidepressiva eine Verbesserung der Schlafqualität, so dass die damit verbundene Entspannung zu einer zusätzlichen Besserung der Schmerzen beiträgt. Bei anderen Patienten kann durch die Anwendung von Muskelrelaxantien eine Linderung der Schmerzen erreicht werden, wogegen Schmerzmittel in der Regel eine nur geringe Wirkung besitzen und deshalb nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden sollten.

Schmerzlindernde Massnahmen

Neben der medikamentösen Behandlung sollte bei der Fibromyalgie eine physikalische Therapie zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt werden, die bei ungefähr der Hälfte der Patienten einen deutlichen Rückgang der Schmerzen bewirkt. Darüber hinaus sollten die Patienten im Rahmen einer psychotherapeutischen Betreuung Strategien zur Schmerz- und Konfliktbewältigung erlernen, wodurch das Ausmass der durch die Beschwerden bedingten Beeinträchtigungen besser kontrolliert werden kann. Ausserdem können Entspannungsübungen sowie ein regelmässiges Ausdauertraining dazu beitragen, den langfristigen Verlauf der Erkrankung günstig zu beeinflussen.

Falls bei Ihnen die nachfolgenden Symptome vorhanden sind, könnten Sie an Fibromyalgie leiden!

- Schmerzen in zahlreichen Körperabschnitten, vor allem im Rückenbereich und an der Halswirbelsäule, aber auch in dem Bereichen um die Gelenke der Hände, Knie, Ellbogen oder Schultern
- Funktionsstörungen verschiedener Organe
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen und Erschöpfung
- Depressionen

Dr. med. Ueli Hofmann ist Facharzt FMH für Allgemeinmedizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden (www.avhho.ch).