

Der Flyer wurde Ihnen überreicht von:



**Fibromyalgie Verein Bayern e.V.**

Fühlen Sie sich allein gelassen im  
medizinischen und privaten Umfeld?

Wer hat Verständnis für Ihre  
Beschwerden und Probleme?

Wo gibt es für Sie Unterstützung  
und Hilfestellungen?



## Kontakdaten

Fibromyalgie Verein Bayern e.V.  
c/o Claudia Dextl  
Esebeckstraße 17, 80637 München  
Telefon (089) 14 90 36 62  
info@fibromyalgie-bayern.de  
www.fibromyalgie-bayern.de

Werden Sie Mitglied im Fibromyalgie Verein  
Bayern e.V. oder unterstützen Sie uns mit  
einer Spende.

Der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. ist im Vereins-  
register des Amtsgerichts München unter der  
laufenden Nr. VR 207100 eingetragen.

Das Finanzamt München für Körperschaften hat  
dem Verein unter der Steuer-Nr. 143/214/32582  
die Freistellung erteilt. Wir sind berechtigt  
Spendenbescheinigungen auszustellen.

Bankkonto:  
Stadtsparkasse München  
Kontoname: Fibromyalgie Verein Bayern e.V.  
IBAN: DE84 7015 0000 1004 7404 68  
BIC: SSKMDEMM

**Der Verein wird durch die Fördergemeinschaft  
der Krankenkassenverbände in Bayern gefördert.**

Faser-Muskel-Schmerz

Selbsthilfe der kurzen Wege



## Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere chronische Erkrankung ohne Entzündungsparameter. Sie ist **nicht** zu verwechseln mit Weichteilrheumatismus, ist also **keine** rheumatische Erkrankung.

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung. Durch die anhaltenden Symptome können auch psychische Probleme auftreten.

## Symptome

Die Leitsymptome sind nicht entzündliche Muskel- und Gelenkschmerzen und dadurch zählt Fibromyalgie zu den chronischen Schmerzerkrankungen an Muskeln und Sehnen. Viele unterschiedliche Begleitsymptome wie z. B. Morgensteifigkeit, Schlafstörungen, Migräne, Reizdarm und Reizdarm, Müdigkeit, Erschöpfungszustände prägen das Gesamtbild des Fibromyalgie-Syndroms und erfordern individuelle Therapieansätze. Durch die anhaltenden Symptome entstehen oft psychische Beschwerden. Fibromyalgie ist jedoch **keine** psychische Erkrankung und wird im offiziellen Diagnosekatalog und in den spezifischen S3-Leitlinien als eigenständige Erkrankung geführt.

## Diagnostik

Zur Diagnosestellung wird der Patient oft über viele Jahre in allen fachmedizinischen Bereichen für die Ausschlussdiagnose „Fibromyalgie-Syndrom“ untersucht.

- Ausfüllen einer Schmerzskizze oder der regionalen Schmerzskala durch den Patienten
- Vollständige medizinische Anamnese inkl. Medikamentenanamnese und eine gezielte Exploration weiterer Kernsymptome (Müdigkeit, Schlafstörungen).
- Vollständige körperliche Untersuchung (inkl. Haut, neurologischer und orthopädischer Befund)

- Ein Basislabor dient mit zur Ausschlussdiagnostik
  - Blutsenkungsgeschwindigkeit, C-reaktives Protein, kleines Blutbild (z. B. Rheumatoide Arthritis)
  - Kreatinkinase (z. B. Muskelerkrankungen)
  - Thyreoidea-stimulierendes Hormon basal (z. B. Hypothyreose)

Bei Hinweisen auf somatische (Mit-)Ursachen der Symptomatik: Weitere Diagnostik in Abhängigkeit von den Verdachtsdiagnosen.

Im Falle der Erstevaluation eines chronischen Schmerzes in mehreren Körperregionen wird ein Screening auf vermehrte seelische Symptombelastung (Angst und Depression) empfohlen.

## Therapie

Empfohlen wird eine multimodale Schmerztherapie, die sich an den medizinischen Leitlinien orientieren, jedoch nicht immer die individuellen Beschwerden und Bedürfnisse berücksichtigen. Antidepressiva sollten nicht länger als drei Monate eingenommen und Schmerzmedikamente sollen als Impuls nicht länger als 6 Monate verabreicht werden. Es gibt für Fibromyalgie kein speziell zugelassenes Medikament.

Fibromyalgie ist keine organische Erkrankung sondern eine funktionelle Störung.

Empfohlen werden nach den S 3 Leitlinien noch folgende Therapien:

- Ausdauertraining (geringe bis mittlere Intensität)
- Funktionstraining
- Meditative Bewegungstherapie wie Qi-Gong, Tai Chi oder Yoga
- Kognitive Verhaltenstherapie

### Hinweis!

Einen Mitgliedsantrag schicken wir Ihnen gerne zu, oder Sie laden sich diesen von unserer Homepage herunter.

## Unser Verein unterstützt Sie!

### Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe der kurzen Wege haben wir uns als Slogan gedacht, d. h. unsere Veranstaltungen finden alle in Bayern statt. Unsere Gruppensprecher/Innen sind Ihnen Ansprechpartner und Unterstützer im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Die Selbsthilfegruppe kann Patienten nach Diagnosestellung oder Klinikaufenthalten auffangen.

### Aufklärung

Da Fibromyalgie immer noch vielen Ärzten und Therapeuten unbekannt ist, wollen wir mit Veranstaltungen wie z. B. Patientenschulungen in verschiedenen Kliniken, dem jährlichen Fibromyalgie-Forum und Symposien im bayerischen Raum das Krankheitsbild der Öffentlichkeit zugänglich machen. Wir führen Listen mit Ärzten, Kliniken und Therapeuten, die sich speziell mit Fibromyalgie auskennen.

### Informationsaustausch

Der persönliche Kontakt und Austausch mit unseren Mitgliedern ist wichtig, um einen umfangreichen Erfahrungsschatz zu gewinnen. In regelmäßigen Gruppensprecherschulungen und durch Vorträge können wir über den direkten Kontakt Informationen austauschen.

### Projekte

Wir führen Projekte mit unserem wissenschaftlichen Beirat durch, um Neuerungen aus der Medizin mit den Erfahrungen unserer Mitglieder zu verbinden, um Einfluss auf den regionalen öffentlich-rechtlichen, medizinischen und politischen Einrichtungen zu erwirken. Wir erarbeiten mit öffentlichen und privaten Einrichtungen spezielle Angebote für individuelle Behandlungen. Die „spezielle Fibromyalgie-KompaktKur“ im Bäderdreieck Bad Füssing ist ein Beispiel dafür.

**Mitglieder, die sich zu einem Verein zusammenschließen, können gemeinsam mehr erreichen!**