

Wie gehe ich mit dem Fibromyalgiesyndrom langfristig um?

Das Ziel sollte sein, eine Schmerzlinderung durch die o.g. Therapien zu erreichen.

Eine Verhaltenstherapie kann durchaus hilfreich sein, einen adäquaten Umgang mit der Erkrankung zu erlernen und die Einschränkungen zu akzeptieren.

Sollte ich beim Fibromyalgiesyndrom auf meine Ernährung achten?

Einen Bericht über Ernährung mit guten Rezepten beim Fibromyalgiesyndrom finden unsere Mitglieder im Mitgliederbereich auf unserer Homepage.

Sozialrechtliche Situation beim Fibromyalgiesyndrom

Ausführliche FAQ's zur Sozialrechtlichen Situation wie private Berufsunfähigkeitsversicherung und Arbeitsrecht sowie Erwerbsminderungsrente und Schwerbehinderung finden Sie separat als Mitglied in unserem Mitgliederbereich der Homepage.

Wo finde ich Rat und Unterstützung beim Fibromyalgiesyndrom?

Der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. bietet umfangreiche Informationen zum Thema Fibromyalgie an. Der Verein veranstaltet kostenlose Online-Infoabende für Interessierte und Betroffene sowie Online-Themenabende für seine Mitglieder. Die Telefonberater des Vereins unterstützen Betroffene zu den angegebenen Beratungszeiten. In unseren bayerischen Selbsthilfegruppen finden Sie Hilfe und Unterstützung.

Bei unseren Präsenzveranstaltungen wie dem Bayerischen Fibromyalgieforum, Symposien in ganz Bayern, Patientenschulungen in ausgewählten Kliniken und an Infoständen auf Messen können Sie uns kennenlernen und wir können persönlich ihre Fragen beantworten.

Unsere Mitglieder haben die Möglichkeit im Mitgliederbereich unserer Homepage gezielt nach weiteren hilfreichen Informationen zu suchen. Außerdem steht unseren Mitgliedern eine ausführliche Version der FAQ im Mitgliederbereich zu Verfügung.

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

Vereinsregister AG München VR-Nr. 207100
Die Gemeinnützigkeit wurde durch das Finanzamt München für Körperschaften unter Steuer-Nr. 143/214/32582 zuerkannt.

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



Fibromyalgie Verein Bayern e.V.

Fragen und Antworten

zum Fibromyalgiesyndrom

FAQ



Was ist das Fibromyalgiesyndrom?

Das Fibromyalgiesyndrom (übersetzt Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische Ganzkörperschmerzkrankung ohne entzündliche Werte. Laut den S3-Leitlinien für das Fibromyalgiesyndrom sind deutschlandweit ca. 2–3,5 % der Bevölkerung von dieser Erkrankung betroffen, wobei die Dunkelziffer deutlich höher sein dürfte. Betroffene klagen über heftige Schmerzen in Muskeln, an Sehnenansätzen sowie Armen und Beinen und am Rumpf. Meist beginnt die Erkrankung mit Rückenschmerzen, welche sich chronifizieren und später über den ganzen Körper ausbreiten. Einige Begleitsymptome dieser Erkrankung sind Erschöpfung, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Reizdarm, Reizmagen und andere vegetative Störungen. Eine Abhandlung der Kernsymptome ist bei unserem Verein erhältlich.

Fibromyalgie ist **keine rheumatische und keine psychische Erkrankung**, wobei in vielen Fällen eine psychische Komponente dabei ist.

Wie entsteht eine Fibromyalgie?

Die Entstehung von Fibromyalgie und die Ursachen sind noch unbekannt. Möglich ist eine genetische Veranlagung, Stress oder Traumata können ebenfalls Auslöser für diese Erkrankung sein. Weiterhin wird eine gestörte Schmerzverarbeitung des Gehirns diskutiert. Auch eine Borrelieninfektion oder EBV-Infektion (Epstein-Barr) können Auslöser sein.

Welcher Arzt ist der richtige Ansprechpartner für eine Behandlung?

Es gibt keinen „Fibromyalgiearzt“. Egal welche Fachrichtung: Der Arzt, welcher mit dem Krankheitsbild gut vertraut ist, ist der richtige Ansprechpartner. Das kann durchaus der Hausarzt, Rheumatologe (nur mit kassenärztlicher Zulassung für nichtentzündliche Erkrankungen), Orthopäde, FA für physikalische und rehabilitative Medizin, Schmerztherapeut oder andere Fachrichtungen sein. Eine gründliche Recherche nach dem richtigen Arzt ist sinnvoll. Der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. hat für seine Mitglieder ein gutes Listensortiment eingerichtet.

Wie stelle ich fest, ob ich an Fibromyalgie erkrankt bin?

Sollten Schmerzen länger als drei Monate in beiden Körperseiten bestehen und sie sich u.a. müde und erschöpft fühlen, könnte das auf ein Fibromyalgiesyndrom hinweisen. Fibromyalgie ist eine Ausschlussdiagnose, d.h. alle anderen Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden. Bei uns erhalten Sie einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung Ihrer Gesundheit und für das Arztgespräch. Dieser kann auch auf unserer Homepage heruntergeladen werden. Füllen Sie diesen Fragebogen aus und gehen Sie damit zu Ihrem Hausarzt. Dieser wird dann eine Laboranalyse vornehmen und Sie ggf. zu weiteren Fachärzten zur Abklärung überweisen.

Fibromyalgie ist weder im Blut noch in bildgebenden Verfahren feststellbar.

Oft haben Betroffene einen sog. „Fibro-Fog“, ein Begriff aus Amerika, was frei übersetzt „Nebel im Kopf“ bedeutet. Damit wird ein Symptomenkomplex aus Wortfindungsstörungen, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit beschrieben.

Welche Symptome hat man als Fibromyalgieerkrankter?

Heftige Schmerzen, welche meist in Schüben verlaufen in Muskeln, Sehnenansätzen. Meist beginnt die Erkrankung mit Rückenschmerzen, die sich dann über den ganzen Körper ausbreiten. Betroffene klagen oft auch über vegetative Beschwerden wie Reizdarm oder Reizmagen. Auch migräneartige Kopfschmerzen können dieses Krankheitsbild begleiten. Viele Betroffene finden keinen erholsamen Schlaf mehr. Die Kernsymptome bei Fibromyalgie können Mitglieder auf unserer Homepage **www.fibromyalgie-bayern.de** im Mitgliederbereich herunterladen.

Wie wird Fibromyalgie nachgewiesen?

Die Diagnostik umfasst eine ausführliche Anamnese, eine körperliche Untersuchung und den Ausschluss weiterer Erkrankungen, die als Differentialdiagnose in Frage kommen.

Es existiert eine ausführliche und eine kurze S3-Leitlinie, wo Details nachgelesen werden können. Die S3-Leitlinien werden in der Regel in einem Turnus von ca. 5 Jahren überarbeitet.

Was ist besser bei Fibromyalgie? Kälte oder Wärme?

Viele Betroffene empfinden eine moderate Wärme als angenehm. Einige Personen profitieren nicht von kryotherapeutischen Anwendungen. Kälteanwendungen sind erfahrungsgemäß nur bei wenigen Patienten hilfreich.

Welche Medikamente sind bei Fibromyalgie indiziert?

Hinweise auf Medikamente bei Fibromyalgiesyndrom finden Sie in den S 3 Leitlinien unter <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/145-004>

Welche Therapien sind beim Fibromyalgiesyndrom sinnvoll?

Neben der alleinigen Behandlung der Schmerzen ist auch der Erhalt der körperlichen Beweglichkeit sowie die Teilhabe am sozialen Leben ein zentraler Punkt bei der Therapie der Fibromyalgie.

Therapien bei Fibromyalgie finden Sie ebenfalls in den S3-Leitlinien u.a.:

- Niedrig- bis mäßig dosiertes Ausdauertraining
- Funktionstraining (Wasser- oder Trockengymnastik)
- Tai Chi oder Qi Gong, Yoga
- Zeitlich befristete medikamentöse Therapie
- Multimodale Schmerztherapie

Weiterhin ist die budgetneutrale Verordnung von Krankengymnastik, KG-Gerät und KMT (Massage) zur individuellen Trainingsbegleitung eine Option. Falls Sie sich bereits im 70. Lebensjahr befinden, ist eine budgetneutrale Dauerverordnung mit dem Schlüssel CS (Chronischer Schmerz) und dem ICD-10-Code R52.2 (Sonstiger chronischer Schmerz) durch den Arzt möglich.