HILFEN BEI FIBROMYALGIE

Online Patientenschulung Fibromyalgie

Fibromyalgie – Was ist das eigentlich? Was bedeutet die Diagnose und wie wird der Schmerz weniger?

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, die mit chronischen Schmerzen (länger als drei Monate andauend) in verschiedenen Körperregionen einhergeht. Beidseits sind Arme und Beine ebenso wie die Wirbelsäule betroffen. Zudem bestehen oft weitere körperliche Symptome wie z.B. Reizmagen, Reizdarm und Reizblase. Hinzu kommen nicht erholsamer Schlaf, Tagesmüdigkeit, sowie verringerte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Es sind ca. 2% der Bevölkerung betroffen, Frauen bis zu zehn Mal häufiger als Männer.

Oft steht die Diagnose erst am Ende einer längeren Odyssee. Viele Fragen zu mehreren Schmerzorten oder Ganzkörperschmerzen werden von den konsultierten Ärzten immer gleich beantwortet: Eigentlich ist alles in Ordnung. Manch einer verzweifelt schon auf dem Diagnoseweg, der dennoch notwendig ist.

Fibromyalgie ist eine Ausschlussdiagnose

Die Fachärztliche Abklärung soll internistische, rheumatologische, neurologische und orthopädische Differentialdiagnosen ausschließen. Ob ein Medikament, das aus anderen Gründen genommen wird, die Schmerzen verursacht hat, muss ermittelt werden. Auch psychiatrische Erkrankungen können einen Ganzkörperschmerz auslösen oder sich im Krankheitsverlauf entwickeln: Ständige Schmerzen führen oft zu Ängsten und Depressionen. Manchmal gehen schwere Lebensereignisse wie Missbrauch oder Gewalterfahrungen der Entwicklung einer Fibromyalgie voraus. Bei andern besteht eine langjährige erheblich Belastung in Familie oder Beruf manchmal gepaart mit perfektionistischen Ansprüchen an die eigene Leistung.

Die Erkrankung kann sich als Begleiterscheinung einer rheumatologischen Grunderkrankung entwickeln. Oft entwi-

ckelt sie sich schleichend.

Das individuelle Krankheitsbild kann sich sehr unterscheiden. Es gibt unterschiedlich starke Ausprägungen der Schmerzen und Symptome, die die Patienten im Alltag und der Lebensqualität mal mehr mal weniger beeinträchtigen. Entsprechend unterschiedlich sind die notwendigen Therapien. Für alle aber gilt: Diese Erkrankung verringert nicht die Lebenserwartung.

Der Hausarzt ist Lotse bei Diagnostik und Therapie

In der Praxis ist es oft so, dass nach individuell angepasster fachärztlicher Diagnostik der Patient zum Hausarzt zurückgeschickt wird. Dem Hausarzt fällt es dann oft zu, den Patienten individuell zu informieren und ihn durch die Möglichkeiten der Schmerzlinderung zu begleiten. Insbesondere am Anfang sind oft viel mehr offene Fragen zu klären, als in einer normalen Hausarztsprechstunde besprochen werden können.

Hilfreich ist die zuletzt 2017 aktualisierte Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der Fibromyalgie. Es gibt neben dem Fachtext auch eine verständliche Patientenfassung. (auf unserer Website zu finden oder auf Anfrage).

Bei schweren Verläufen ist ein niedergelassener Schmerztherapeut ein guter Ansprechpartner.

Sollte mit den nichtmedikamentösen und medikamentösen Therapien keine befriedigende Besserung erzielt werden, kann mit einer multimodalen Schmerztherapie, also dem zeitgleichen Einsatz von verschiedenen Therapieansätzen individuell zeitlich abgestimmt in einem Behandlungsteam, doch noch einiges erreicht werden.

Auch Selbsthilfegruppen z.B. bei der Deutschen Rheuma Liga helfen den individuellen Weg zu finden und stützen in schwierigen Zeiten.

Auf der Rheuma-Liga Website (Suchwort „Fibromyalgie Patientenschulung“) finden Sie mehr Details und Hilfsangebote, die Sie unterstützen trotz chronischer Erkrankung mit Geduld und gelassener Zuversicht zu weniger Schmerz und besserer Lebensqualität zu finden.

DR. GUNDULA FRANK
Sektionsleitung Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie,
Oberärztin Klinik für Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin
Asklepios Klinik Nord – Heidberg,
Tangstedter Landstr. 400 – 22417 Hamburg www.asklepios.com

Patientenschulungen für Fibromyalgie (3 Termine)

Wann:	20. und 27. April sowie 4. Mai 2022 von 18 bis 20 Uhr
Wo & Wie:	online per Zoom, PC, Laptop, Smartphone mit Kamera
Wichtig:	Die Schulungen bauen aufeinander auf, daher ist die Teilnahme an allen drei Veranstaltungen obligatorisch.
Kosten:	Mitglieder 9 Euro gesamt, Nichtmitglieder 15 Euro gesamt

Anmeldung ab sofort bis spätestens zum 14.04.22 über das Büro bei Frau Pilz unter 040 - 669 07 65 - 0 oder per E-Mail: veranstaltungen@rheuma-liga-hamburg.de