

Sehr geehrter Patient,

Sie wurden über mehrere Wochen ausführlich bei verschiedenen Ärzten durchuntersucht, ohne daß etwas Greifbares gefunden wurde. Trotzdem fühlen Sie sich krank und haben am ganzen Körper Schmerzen. Es spricht nun vieles dafür, daß Sie an einem Fibromyalgie-Syndrom leiden, was im Volksmund auch als Weichteilrheuma bezeichnet wird.

Im Gegensatz zur rheumatoiden Arthritis, dem klassischen Rheuma, kommt es nicht zur Gelenkzerstörung. Leider ist die Fibromyalgie nicht heilbar, Sie müssen versuchen zu lernen, mit dieser Erkrankung zu leben.

Die Ursache der Fibromyalgie ist unbekannt. Sie kann alleine auftreten („primäre“ Fibromyalgie) oder im Gefolge rheumatischer Systemerkrankungen oder von Infektionen (wie Mononukleose, Hepatitis B oder C oder einer HIV-Infektion) kommen („sekundäre“ Fibromyalgie).

Blut- und Röntgenuntersuchungen sind unauffällig, es sei denn es handelt sich um eine sekundäre Fibromyalgie.

Die Fibromyalgie verursacht Schmerzen über mindestens 3 Monate in mindestens 3 Körperregionen (linke und/oder rechte Körperseite, oberhalb oder unterhalb der Gürtellinie). Mindestens 11 von 18 sogenannten Tender Points sind schmerzhaft (grob sind dies: Trapezmuskelansatz am Hinterkopf, Halswirbelkörper 4/5 seitlich, Schultergürtel, Schulterblatt, Ansatz der 2. Rippe am Brustbein, Ellenbogen außen, Oberschenkel außen, Gesäß/Beckenkammansatz und Kniegelenkinnenseite (alles immer beidseits)). Begleitsymptome wie kalte Hände und Füße, Mundtrockenheit, übermäßiges Schwitzen, Händezittern sind typisch. Außerdem kommen Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Kloßgefühl im Hals, Schwellungs- und Steifigkeitsgefühl, Atem- und Herzbeschwerden, Mißempfindungen/Gefühlsstörungen, Schwierigkeiten beim Urinieren und bei Frauen Monatsblutungsprobleme hinzu.

Die Behandlung ist nicht standardisiert, sie müssen ausprobieren, was für Sie am besten ist. Wichtig ist, die Krankheit zu akzeptieren und aktiv zu bleiben, nicht zu resignieren. Schwimmen, Wassergymnastik, Walken/Joggen, Aquajogging, Entspannungstechniken, Krankengymnastik können helfen. Wärme- oder Kälteeinsatz oder Einsatz eines TENS-Gerätes müssen ausprobiert werden. Niedrigdosierte Antidepressiva können ebenfalls eingesetzt werden, um die Beschwerden erträglich zu machen. Manche Patienten profitieren von einer verhaltenstherapeutischen Schmerztherapie oder psychosomatischen Kur. Schmerzmittel können nie ganz vermieden werden, sollten aber nicht dauerhaft eingenommen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. O. Kohl