

## Was hat Stressmanagement mit Fibromyalgie zu tun?

**STRESS-MANAGEMENT** Unter diesem Schlagwort werden Verfahren zusammengefasst, die dem Patienten helfen, mit den Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Entspannungsverfahren (*autogenes Training, progressive Muskelentspannung*) können helfen, zur Ruhe zu kommen und wieder besser schlafen zu können. Auch in belastenden Situationen können diese Techniken dem Patienten helfen, ruhiger zu bleiben und die „stressige“ Situation gelassener zu überstehen.

Zum Stressmanagement gehört auch das Entwickeln von Fertigkeiten, die bei der alltäglichen Stressbewältigung helfen. Hierbei können zum Beispiel Kurse zur effizienten Zeitplanung und Selbstsicherheitstraining sinnvoll sein.

Entscheidender Vorteil der *psychologischen Therapieverfahren und des Stressmanagements* ist, dass sie nicht nur zu einer Linderung der Beschwerden beitragen, sondern dem Patienten helfen, alltägliche und weniger alltägliche Stress-Situationen besser zu meistern.

**ZUSAMMENFASSUNG** Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die hauptsächlich Muskeln und Sehnenansätze betrifft und anhand schmerzhafter Druckpunkte (Tender Points) diagnostiziert werden kann. Die genauen Ursachen der Krankheit sind bislang nicht geklärt, jedoch ist bekannt, dass psychische und soziale Faktoren an der Krankheitsentstehung beteiligt sind. Zur ganzheitlichen Behandlung der Fibromyalgie werden unterschiedliche Verfahren eingesetzt, insbesondere Physikalische Therapie, Physiotherapie, Verhaltensmedizin u.a. Eine besondere Rolle spielt das Stressmanagement, das dem Patienten hilft mit Belastungen aller Art umzugehen.

## IHRE ANSPRECHPARTNER

- DR. MED. WILLI KRETZMANN Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie, Physikalische und Rehabilitative Medizin,
- DR. MED. BODO ARTHECKER Orthopädie, Physikalische Therapie, Sportmedizin, Chirotherapie
- DR. MED. GUNTMAR DEMMER Orthopädie, Neurochirurgie
- DR. MED. RAINER MEERGANS Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie
- DR. MED. JÜRGEN MÜLLER Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie
- FRAU IRMGARD HUGENROTH Neurochirurgie

### DR. KRETZMANN & PARTNER

Leopoldstraße 10 Fon (0231) 86 02 37 - 0  
44147 Dortmund Fax (0231) 86 02 37 - 72  
info@dr-kretzmann.de www.dr-kretzmann.de



### IMPRESSUM

INHALT: DR. KRETZMANN & PARTNER  
DESIGN: IQM - INSTITUT FÜR QUALITÄT UND MANAGEMENT IN DER MEDIZIN GMBH

KEINE VERVIELFÄLTIGUNG, VERBREITUNG ETC. OHNE GENEHMIGUNG

# FIBROMYALGIE

Im Internet: [www.dr-kretzmann.de/krankheitsbilder/fibromyalgie.htm](http://www.dr-kretzmann.de/krankheitsbilder/fibromyalgie.htm)



**W**as ist Fibromyalgie?

**W**elche Ursachen gibt es?

**W**ie wird Fibromyalgie behandelt?

**W**as hat Fibromyalgie mit Stressmanagement zu tun?

### Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Das Ziel dieser Broschüre ist es, Sie über **Fibromyalgie** aufzuklären und Ihnen mögliche Ursachen sowie den regulären Behandlungsverlauf zu erläutern.

Falls Sie Fragen zum Inhalt oder andere **Fibromyalgie** spezifische Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an die Praxis

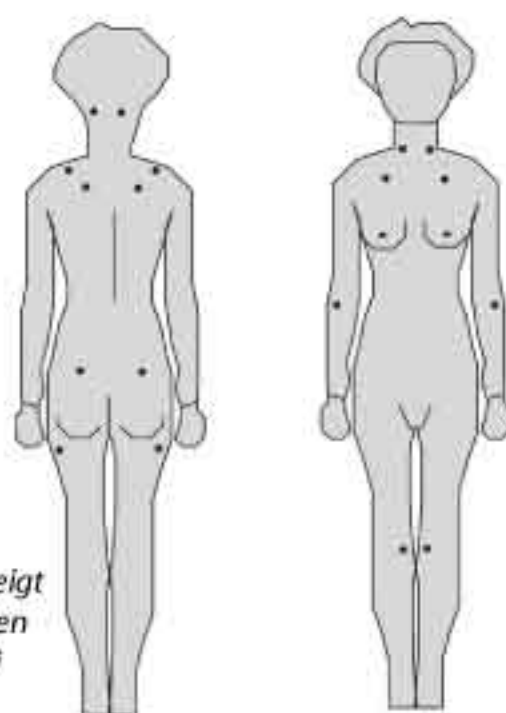
DR. KRETZMANN & PARTNER

## Was ist Fibromyalgie?

**DEFINITION** Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die vor allem die Muskeln und Sehnenansätze verschiedener Körperregionen betrifft. Zum Zeitpunkt der Diagnose leiden die Patienten meist schon seit Jahren oder Jahrzehnten an Schmerzen, die sich auf immer mehr Körperbereiche ausdehnen. Bei der körperlichen Untersuchung fallen bestimmte schmerzhafteste Druckpunkte (*Tender Points*) an genau definierten Körperstellen auf.

Hinzu kommen oft sogenannte *vegetative* und *funktionelle Symptome*: Dazu zählen z. B. Störungen im Magen-Darm-Bereich (Verstopfung, Durchfall, Blähungen), Herz-Kreislauf-Probleme (Herzrasen, Schwindel), Kloßgefühl im Hals, Zittern, kalte Hände, verstärktes Schwitzen. Viele Patienten fühlen sich müde und abgeschlagen und können sich schlecht konzentrieren. Außerdem haben sie Schwierigkeiten, ein- und durchzuschlafen.

Viele Betroffene sind auch seelisch belastet: Sie fühlen sich deprimiert, leiden unter Ängsten und fühlen sich überfordert. Typisch ist, dass diese Menschen zum Perfektionismus neigen.



Die Abbildung zeigt die schmerzhaften Druckpunkte bei Fibromyalgie

## Welche Ursachen gibt es?

**URSACHEN** Es gibt aus medizinischer Sicht zwar Erklärungsansätze, diese reichen jedoch nicht aus, das Krankheitsbild der Fibromyalgie eindeutig zu klären. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass genetische Einflüsse eine Rolle spielen. Auch konnten Veränderungen im Hormonhaushalt festgestellt werden. Jedoch ist bisher nicht geklärt, ob diese an der Verursachung der Krankheit beteiligt sind oder vielmehr als Reaktion auf die Erkrankung auftreten.

Vieles deutet darauf hin, dass psychische und soziale Faktoren an der Krankheitsentstehung beteiligt sind. Es ist bekannt, dass seelische Belastungen körperliche Erkrankungen auslösen bzw. begünstigen können. Bekannte Beispiele für sogenannte *psychophysiologische* oder *psychosomatische* Erkrankungen sind Asthma, Migräne oder Magengeschwüre.

Nach neueren Erkenntnissen spielen psychische Faktoren jedoch für die Entstehung und den Verlauf jeder Erkrankung eine Rolle. Auch wenn sie nicht die alleinige Ursache sind, können sie darüber entscheiden, ob die Krankheit zum Ausbruch kommt und wie sie verläuft.

Anscheinend besitzen Fibromyalgie-Patienten eine biologische (u. a. genetische) Disposition für diese Erkrankung. Auch psychische Faktoren wie eine Neigung zu Depressivität und ein Gefühl der Hilflosigkeit und Abhängigkeit begünstigen das Auftreten der Fibromyalgie. Schwierige Lebenssituationen (z. B. beruflicher oder familiärer Stress) können dann zum Ausbruch bzw. zur Verschlimmerung der Beschwerden führen.

## Wie wird Fibromyalgie behandelt?

**BEHANDLUNG** Bei der Behandlung ist es sinnvoll, sich nicht auf nur eine Therapiemethode zu beschränken. Bewährt hat sich eine Kombination aus *physikalischer Therapie* und *psychologischen Therapieverfahren* (eventuell unterstützt durch Medikamente).

Zur *physikalischen Therapie* zählen einerseits aktives Training wie Krankengymnastik und Medizinische Trainingstherapie, andererseits auch passive schmerzlindernde Verfahren wie Wärme- und Kältetherapie oder Elektrotherapie. Durch körperliches Training ohne Überanstrengung kann eine deutliche Besserung erzielt werden.

Unbedingt sollten auch die seelischen Probleme der Patienten angegangen werden. Ziele sind eine bessere Stressbewältigung (*Stressmanagement*) sowie eine Reduktion von Angst und Niedergeschlagenheit.

Psychotherapeutische Verfahren wie zum Beispiel die *kognitive Verhaltenstherapie* helfen bei der Bewältigung von Ängsten und Depressionen. Unter Umständen können begleitend auch Medikamente (z. B. *Antidepressiva*) eingesetzt werden.

