

Was ist Fibromyalgie

Was ist Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung. Traditionell wird das Fibromyalgie-Syndrom zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt. Alle rheumatischen Erkrankungen sind durch Schmerzen gekennzeichnet, auch wenn ganz unterschiedliche Ursachen den einzelnen Krankheitsbildern zugrunde liegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Rheuma einen Oberbegriff für Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, welche die Bewegungsorgane Knochen, Gelenke, Sehnen, Muskeln, Bänder, Gelenkkapseln und Schleimbeutel betreffen.

Bis vor 300 Jahren liefen alle rheumatischen Krankheiten unter «Rheuma». Heute unterscheidet man weit über 400 verschiedene Rheuma-Krankheiten und zusätzlich noch sogenannte Schmerzerkrankungen, von denen ist vermutlich die häufigste das Fibromyalgie-Syndrom.

Wie zeigt sich das Beschwerdebild der Fibromyalgie?

Schmerzen stehen im Vordergrund des Fibromyalgie-Syndroms. Doch kommen zahlreiche Allgemeinbeschwerden wie Schlafstörungen und chronische Müdigkeit hinzu. Die Schmerzen befinden sich meistens an einer oder wenigen Stellen und können sich im Laufe der Jahre über den gesamten Bewegungsapparat ausbreiten, was für die Betroffenen verständlicherweise sehr belastend ist. Die Wirbelsäule ist häufig zuerst betroffen, meist im Bereich des Kreuzes mit Ausstrahlung in das Gesäss, die seitlichen Hüften und manchmal bis ins Knie. Ähnlich oft beginnen die Schmerzen im Nacken, ziehen schmerzhaft in den Hinterkopf, manchmal auch in die Schultern, später in die Ellbogen und Hände. Ebenfalls befallen werden die Kiefermuskeln. Hier kommt es bei Verspannungen zu nächtlichem Zähneknirschen mit grosser Belastung für die Kiefergelenke und Zähne. Morgens besteht oft eine allgemeine Steifigkeit mit Schmerzen beim Bewegen. Wie nach der Nacht verstärken sich die Schmerzen bei Fibromyalgie auch nach längeren Ruhepausen tagsüber, insbesondere nach langem Sitzen.

Der Krankheitsverlauf ist sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. Manchmal kommt es am Anfang auch zu monatelanger, manchmal jahrelanger völliger oder weitgehender Rückbildung der Beschwerden. Oft ist der Verlauf aber auch von Anfang an kontinuierlich ansteigend.

Wen befällt die Fibromyalgie?

Die meisten Patientinnen werden im mittleren Lebensalter (35-55. Lebensalter) von der Fibromyalgie befallen. Die Entwicklung von einem Symptom bis zur klassischen Erkrankung dauert durchschnittlich sieben Jahre. Am Anfang kann eine sichere Diagnose natürlich noch gar nicht gestellt werden, da ein Grossteil der

für diese Krankheit typischen Symptome fehlt. Lange Zeit nahm man an, dass sich die Fibromyalgie automatisch in höherem Alter meist deutlich bessert. Dr. med. Wolfgang Brückle: Das kann leider aus heutiger Sicht nicht bestätigt werden. Frauen sind etwa achtmal häufiger von dieser Krankheit betroffen als Männer. Von ihrem Umfeld, aber auch von Ärzten werden ihre Beschwerden nicht ernst genommen.

Diagnose eines rätselhaften Krankheitsbildes

Die Beschwerden werden vom Umfeld aber auch von Ärzten nicht immer ernst genommen. Oft braucht es lange Zeit, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Für einen Untersucher, der mit dem Fibromyalgie-Syndrom vertraut ist, bietet sie ein sehr typisches Bild. Wer allerdings die Erkrankung nicht kennt, wird sie nicht diagnostizieren können.

Bei der Untersuchung achtet der Arzt besonders auf die Haltung des Rückens, denn Fehlstellungen der Wirbelsäule können die Entstehung einer Fibromyalgie begünstigen. In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Fibromyalgie auch Eingang in die Lehrbücher gefunden, und international werden jedes Jahr viele hundert Fachartikel zu dieser Krankheit veröffentlicht. Aber bisher konnte man bei der Fibromyalgie keinen alleinigen Auslöser finden. Sowohl körperliche als auch seelische Belastungen können zur Erkrankung führen.

Woher kommt die Fibromyalgie?

Heute weiss man, dass die Entwicklung eines Fibromyalgie-Syndroms durch mehrere und unterschiedliche Ursachen entstehen kann. In den meisten Lebensgeschichten werden einzelne belastende Faktoren sichtbar. Überwiegt die Waagschale mit den negativen Faktoren, kann die Fibromyalgie zum Ausbruch gelangen. In der Behandlung geht es darum, schützende Faktoren zu stärken und potenzielle Krankheitsauslöser zu eliminieren. Gelingt das, wird sich die Erkrankung bessern, und vielleicht soweit zurückgehen, dass sie kein Problem mehr darstellt. Für das Verständnis des Schmerzes ist die „Gate Control“-Theorie von grosser Wichtigkeit. Sie besagt, dass die Schmerzen auf der Ebene des Rückenmarks ein Tor passieren müssen, das unterschiedlich weit geöffnet oder auch ganz geschlossen sein kann. Durch diese Kontrollfunktion des Nervensystems werden Schmerzbotschaften weitergeleitet. Unser Nervensystem fungiert wie ein Pförtner an einem Tor, das die Schmerzen passieren müssen, um in den Wahrnehmungsbereich unseres Gehirns zu kommen. Es kann unterschiedlich weit geöffnet sein und damit den Schmerz dosieren. Schon als Kinder haben wir den Schmerz ganz unterschiedlich empfunden, je nachdem, ob wir mit glühenden Wangen in einer mitreissenden Aktion waren oder ob uns weh getan wurde und ob wir uns auch noch ungerecht behandelt fühlten. Unter bestimmten Umständen wird der

Schmerz aber nicht nur anders wahrgenommen, sondern hält auch über die Zeit hinaus an, in der normalerweise eine Linderung eintreten sollte.

Schmerzforscher raten daher zu früher und ausreichender medikamentöser Schmerzbekämpfung, um die rasche Weiterleitung möglichst bald wieder in einen normalen Bereich zurückzuführen.

Therapie und Selbsthilfe – oder wie lassen sich Symptome lindern und die eigenen Kraftreserven mobilisieren?

Die Therapie des Fibromyalgie ist zweifellos schwierig, und die Erfolge sind individuell sehr unterschiedlich.

Die Behandlung wird auch darin liegen, die Ressourcen der Betroffenen – alles was an Eigenkräften vorhanden ist – zu mobilisieren und zu reaktivieren, um das Leben möglichst angenehm zu gestalten.

Therapie ist nicht Heilung

Nicht mit einer Wunderpille, sondern mit einer Vielzahl kleiner Schritte geht es in Richtung Krankheitsverbesserung. Das realistische Behandlungsziel heisst, mit der Krankheit, mit den Schmerzen und Beschwerden besser zu Recht zu kommen.

Die Betroffenen müssen akzeptieren, dass sie – aus welchen Gründen auch immer – die Veranlagung haben, auf bestimmte Belastungsfunktionen mit den Symptomen der Fibromyalgie zu reagieren. Wer Rückenprobleme hat, sollte sich öfter mal dehnen und strecken und im Alltag seine Haltung und Position immer wieder wechseln. Auch Atemübungen sind bei vielen Erkrankungen hilfreich, nicht zuletzt, weil sie rhythmisieren helfen.

Geeignete Übungen, wie sie die «Atemschule Klara Wolf» mit «atmen – bewegen – entspannen» anbietet, helfen, die Rückenmuskulatur zu kräftigen und den Bewegungsorganismus zu stabilisieren.

Die Gedanken von Klara Wolf, der Autorin und Pionierin der «Integralen Atemschulung», sind heute genau so aktuell, wie zurzeit, als sie geschrieben wurden: Für uns ist der bewusst erlebte und in allen Ebenen des Seins integrierte Atem ein Schlüssel, um körperlich-seelisch-geistige Energien freizusetzen, zu steigern und wirksam zu machen. Wird er im rhythmischen Einklang der Dynamik unseres reichhaltigen Bewegungsschatzes geübt, so werden alle Register gezogen, um den Funktionszustand sämtlicher Systeme zu heben, das Innenleben zu bereichern und das psychische Vermögen zu erweitern und bewusst zu machen. Das Gehirn erhält eine Kondition und entwickelt einen Aktivi-

tätszustand, der es erlaubt, die angeborenen Anlagen auszuüben. Es eröffnen sich neue Ausblicke zur Verwirklichung der idealen Lebensaufgabe.

Aber Klara Wolf war auch überzeugt, dass die Belastungsgrenze des Organismus von Mensch zu Mensch je nach Alter und Naturell verschieden ist, besonders in der zweiten Lebenshälfte muss darauf geachtet werden, dass körperliche Anstrengungen der Entwicklung in diesen Jahren angemessen sind. Denn je älter der Mensch wird, desto wichtiger wird es für ihn, im Einklang mit seinen Kräften und seiner Stufe zu leben. Eine diesem Lebensabschnitt angepasste Körperschulung wird zur menschlichen Reife und Erfüllung beitragen.

Anleitung zur Selbsthilfe

Von den therapeutischen Möglichkeiten steht Bewegung sicher an erster Stelle. Sie ist auch am einfachsten durchzuführen, benötigt keine oder nur wenig Ausrüstung und ist vor allem gut in den Alltag zu integrieren. Entspannung ist das Gegengewicht zur Aktivität. Es ist der Ausgleich für Körper und Seele. Darauf baute schon die chinesische Medizin vor Tausenden von Jahren auf mit dem Wiederherstellen der Balance zwischen dem Yin und dem Yang. Wärmeanwendungen, Entspannungsübungen, dem eigenen Wohlfühlen nachspüren und vieles andere führen zu Lockerung und Entspannung der Muskulatur, des Körpers und des ganzen Systems. Selbsthilfe beginnt im Kopf. Was kann ich tun? Was will ich tun? Es geht um Zufriedenheit, Abgrenzung, Genuss, soziale Kommunikation, Loslassen und Zupacken, es geht auch darum, Unterstützung zu suchen, Konflikte zu klären, der Erkrankung etwas entgegen zu setzen. Am Schluss zählt, dass man sein «Eigenes» findet: die Möglichkeit, um mit der Fibromyalgie zu leben und relativ gut zu leben. Eine gesunde Balance zu finden zwischen befriedigender Aktivität und Arbeit und entspannendem Ausgleich mit einer Liebhaberei.

Die geeignete Ernährung

Auch wenn es keine «Fibromyalgie-Diät» gibt, ist eine ausgewogene, achtsame Ernährung sinnvoll. Mit der sogenannten Mittelmeerkost, die einer ausgewogenen Ernährung entspricht, wird dieses Ziel erreicht, ohne den Genuss zu schmälern.

Die Mittelmeerkost (mediterrane Kost) basiert auf frischen pflanzlichen Lebensmitteln, also Gemüse, Salat und Obst und es wird vorwiegend Olivenöl verwendet. Die Mahlzeiten sind fleischarm (nicht fleischlos). Stattdessen ist regelmässig Fisch im Wochenplan enthalten.

at e m z e i t

Wie entsteht Gesundheit?

Wir sind gewohnt zu fragen: «Woher kommt eine Krankheit?» Nur selten stellen wir die Frage, was den Menschen gesund erhält – warum der eine erkrankt und der andere nicht.

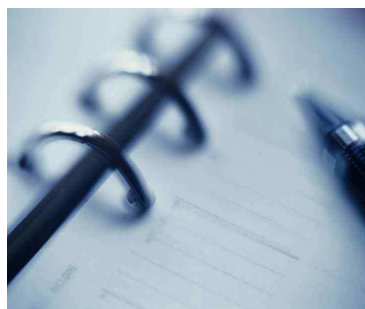
Der Gesundheitsforscher Aaron Antonovsky hat sich intensiv dieser Frage gewidmet und hat Interessantes dabei herausgefunden. Antonovsky geht davon aus, dass Menschen, die in der frühen Kindheit ein Grundvertrauen und ein gutes Identitätsgefühl erworben haben, ihr Leben lang gegen Krankheiten widerstandsfähig sind. Es ist die Sicherheit, die schon den kleinen Helden in Geschichten und Märchen, von Pippi Langstrumpf über Momo bis zu Pu, dem Bären, die Kraft gibt, ihre Abenteuer erfolgreich zu bestehen.

Dieses Selbstvertrauen im wahrsten Sinne des Wortes wird von Antonovsky Kohärenzgefühl genannt. Darunter versteht er schöpferische Kräfte, Freundschaft, Liebe, Fantasie und Motivation, die uns vor krankmachendem Stress schützen und zu kraftvoller, befriedigender Leistung befähigen.

Literatur:

- Dr. med. Wolfgang Brückle, Fibromyalgie endlich erkennen – richtig behandeln, Trias Verlag 70475 Stuttgart.
- Klara Wolf (IAB), Integrale Atemschulung, Humata Verlag Harald S. Blume, Bern.

*Rosa Maria Jakober
Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin
Methode Klara Wolf*



6. Mitgliederversammlung des Atemfachverbandes Schweiz AFS

Samstag, 5. April 2014

Bitte reservieren Sie sich dieses Datum