

Selbsthilfegruppen bieten Vorteile

Grundsätzlich sollten **Selbsthilfegruppen** für **chronische Erkrankungen** als **professionelle Dienstleistung** gesehen werden. Denn sie können:

Patienten nach der **Diagnosestellung** und/oder Klinikaufenthalten **auffangen** und bieten **Information** und **Austausch**. Sie beschäftigen sich mit dem Problem einer Patientengruppe, das führt zu gegenseitigem **Verständnis** und **Akzeptanz** und **schützt vor sozialer Isolation**. Des weiteren macht die **gemeinsame Aktivität** Spaß und man kann versuchen **persönliche Ziele gemeinsam zu erreichen**, was wiederum zur Zunahme von **Selbstwertgefühl** und **Eigeninitiative** führt. Wichtig ist die **Zeit**, um über Probleme zu **sprechen**.

Lassen Sie sich beraten, unterstützen und informieren.

**Nutzen Sie die Möglichkeit hier
Ihre Fragen zu notieren:**

Schmerzzentrum Rhein-Neckar-Odenwald Dr. med. Andreas Potschka



*Facharzt für Neurochirurgie
Spezielle Schmerztherapie
Rehabilitationswesen
Fachkunde Computertomographie*
*Tel.: 06228-9129-0
Fax: 06228-912920
Hauptstraße 29
69250 Schönau i. Odw.*
www.schmerz.info



Fibromyalgie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Fibromyalgie ist **keineswegs** eine **psychische Erkrankung**, sondern vielmehr eine **ernstzunehmende schwere, chronische Erkrankung**.

Die betroffenen Patienten leiden an einem **generalisierten Schmerz** in der **Muskulatur** und an den **Sehnenansätzen**, **ohne** dass sich **entzündliche Werte** im Körper aufweisen lassen, was wiederum die **Feststellung einer Diagnose erschwert**.

Eine **enge Zusammenarbeit** zwischen **Patient** und **Arzt** ist daher **unumgänglich**.

Die Häufigkeit von Fibromyalgie

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Fibromyalgie meist um **das 35. Lebensjahr** beginnt, jedoch seinen **Häufigkeitshöhepunkt** im und nach dem **Klimakterium** findet. Allerdings sind **Einzelfälle** bekannt, die sich außerhalb dieses Rahmens bewegen. Die **jüngste bekannte** Patientin ist erst **4 Jahre** alt, die **älteste bekannte** Patientin ist **87 Jahre**.

Fibromyalgie ist **keinesfalls** eine reine „**Frauen-Krankheit**“, nur weil zumeist - mit deutlichen **90% - Frauen** davon betroffen sind. In **Deutschland** sind **etwa 2,4% (Dunkelziffer!)** der Bevölkerung an **Fibromyalgie** erkrankt.

Eingangs wurde bereits erwähnt, dass die Feststellung einer Diagnose durch **fehlende Entzündungswerte** einen **hinterhältigen Gegner** darstellt. Zudem ist Fibromyalgie jedoch immer noch **vielen Ärzten unbekannt**, so dass die **Diagnosestellung** derzeit durchschnittlich bis zu **8Jahre** benötigt.

Die Symptome

Die **starken Schmerzen** der **Muskulatur** und der **Sehnenansätze** stehen deutlich im Vordergrund. Betroffen sind **Extremitäten** und der **Rumpf**. Die meisten Patienten charakterisieren den Schmerz mit den Worten „**fließend und großflächig**“, auch das Gefühl die schmerzhaften Weichteile seien **angeschwellenen**, wird immer wieder erwähnt, so wie auch **schmerzhafte Knötchen**, welche ihre Ursache in kleinen Verdichtungen des Unterhautfettgewebes finden, werden beschrieben.

Die starken **Schmerzen** begleiten die Patienten meist **über Jahre** und werden bei manchen Patienten durch **ausgeprägte körperliche Aktivität**, oder auch **Krankengymnastik** und/oder **Massage verstärkt**.

Die Begleitscheinungen

Die **144 möglichen** Begleitscheinungen lassen sich hier nicht alle auflisten, jedoch zählen zu den **Häufigsten** genannten u. a. **Morgensteifheit, Schlafstörungen** und **Abgeschlagenheit**, auch **Müdigkeit** und **Depressionen**, so wie **Konzentrationsstörungen**, aber auch **Reizdarm**.

Die Diagnosestellung

erfolgt über die **körperliche Untersuchung** und die **typische Krankheitsgeschichte**.

Bei der **körperlichen** Untersuchung lassen sich, die für Fibromyalgie sprechenden **charakteristischen** deutlich **schmerzhaften Tender-Points** (Schmerzdruckpunkte), insbesondere in der Nähe der Gelenke, nämlich an den **Sehnenansätzen** und am **Rumpf** lokalisieren. Es sind **18 dieser Tender-Points** auf Druckschmerz zur Abklärung von Fibromyalgie zu untersuchen! Sind hiervon **mindesten 11 Tender-Points schmerzhaft** und halten die ausgedehnten **Schmerzen über mind. 3 Monate** an, spricht man von **Fibromyalgie**.

Die Therapie

Wie bei vielen **chronischen Erkrankungen** gibt es häufig zwar keine Heilung, jedoch durchaus eine **Linderung der Beschwerden**. Hierzu ist eine **interdisziplinäre Behandlung** unumgänglich: **Krankengymnastik** und **Physikalische Therapien, Psychotherapie** für die Schmerz- und Krankheitsbewältigung und **Entspannung** gehören zur **medikamentösen Therapie** einfach dazu.