

# Sich Bewegen hilft bei Fibromyalgie

Trotz Schmerzen sollten sich Patienten mit Fibromyalgie-Syndrom bewegen. Bewegung fördert die Ausdauer, verbessert die Schlafqualität und hilft, die positiven Seiten des Lebens verstärkt wahrzunehmen.



Diffuse Schmerzen in Muskeln und Gewebe sind das Hauptsymptom des Fibromyalgie-Syndroms (FMS). Betroffen von der chronischen Krankheit sind in der Schweiz bis zu 400 000 Menschen – deutlich mehr Frauen als Männer. Viele Fibromyalgie-Kranke zeigen zusätzliche Symptome, für die der Arzt keine körperliche Ursache findet, wie chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Gedächtnisprobleme, Reizdarm oder Gelenkschmerzen. Sie schränken das tägliche Leben der Betroffenen weiter ein.

## Neue Diagnose und multimodale Schmerztherapie

Die seit Mitte der 1990er Jahre zur Diagnose-Stellung erforderlichen schmerzhaften Druckpunkte («tender points») wurden in den neuen, 2010 veröffentlichten Diagnose-Kriterien, verlassen. Die Diagnose des Fibromyalgie-Syndroms stützt sich heute auf eine strukturierte Befragung. Anhand von Fragebögen ermittelt der Arzt das Ausmass der Schmerzen (Widespread Pain Index) und weiterer Symptome (Symptom Severity Scale Score) und hält kognitive Störungen fest. Die klinische Untersuchung wie auch Blut- oder Urintests ermöglichen, Krankheiten auszuschliessen, die gleiche Symptome hervorrufen.

Nicht sicher sind sich die Ärzte, welches die genauen Ursachen der Erkrankung sind. Zwei Komponenten prägen das heute diskutierte biopsychosoziale Pathogenese-Modell des FMS: frühe Stresserfahrungen und genetische Prädisposition.

Aufgrund der Komplexität der Erkrankung werden bei der «multimodalen Schmerztherapie» verschiedene Bausteine miteinander kombiniert: ärztliche Betreuung, Psychotherapie, Entspannungsverfahren (z. B. progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson), Trainingstherapie und die Bewegung im Alltag.

## Bewegung hilft auf verschiedenen Ebenen

Wegen der chronischen Schmerzen bewegen sich viele Patienten weniger, was sich negativ auf das Krankheitsgeschehen auswirkt. «Die Patienten zu einem umfassenden Bewegungsprogramm anzuhalten, hat den

gegenteiligen Effekt gezeigt», sagt die dipl. Physiotherapeutin Barbara Zindel von der Rheumaliga Schweiz. «Gut angenommen wird jedoch der Vorschlag, die Intensität und Dauer einer selbstgewählten Alltagsaktivität allmählich zu erhöhen. Bewährt haben sich auch Schrittzähler, mit denen sich Patientinnen überprüfbare Ziele setzen können, z. B. jeden Tag 100 Schritte mehr. So steigt die Ausdauer schnell, und sie weckt Lust auf mehr Aktivität.» Sich mit Spass bewegen lenke vom Schmerz ab, zudem verbessere sich die Schlafqualität.

Ideale Bewegungsformen seien solche, bei denen der ganze Körper harmonisch belastet werde, etwa Nordic Walking, Spazieren, Wandern, Velofahren, Schwimmen, Wassertherapien, Yoga oder Qi Gong (siehe Bild). «Ideal ist», ergänzt Barbara Zindel, «wenn in einem Kurs auf die Bedürfnisse der Fibromyalgie-Kranken eingegangen werden kann. Die Rheumaliga Schweiz bietet rund 3000 Bewegungsangebote an und schult Leiterinnen und Leiter entsprechend.»

Aktiv auch im Beruf zu bleiben, habe für viele Betroffene seit der letzten IV-Revision nochmals an Bedeutung gewonnen; denn Patienten, die an FMS leiden, seien nicht mehr rentenberechtigt. ■

## Aktionswoche Rheuma 2012: Fibromyalgie – wenn alles schmerzt



Die zarte Fruchthülle der Physalis symbolisiert die Dünnhäutigkeit und Empfindlichkeit der Fibromyalgie-Kranken.

Vom 3. bis 11. September 2012 können sich Betroffene und Interessierte an zwölf Orten in der ganzen Schweiz (Bad Zurzach, Basel, Bern, Fribourg, Genf, La Tour-de-Peilz, Lugano, Rheinfelden, Schinznach, St. Gallen, Weinfelden und Zürich) umfassend über die Krankheit informieren.

## Weitere Informationen

www.rheumaliga.ch oder Tel. 044 487 40 00