

Auch wenn Muskeln und Gewebe schmerzen: Fibromyalgie-Kranke sollten sich vermehrt bewegen. Körperliche Aktivität steigert die Ausdauer, verbessert die Schlafqualität und hilft, positive Seiten des Lebens verstärkt wahrzunehmen.

# Diffuser Schmerz

## Fibromyalgie: Sich bewegen hilft

Zermürende Schmerzen in Muskeln und Gewebe sind das Hauptsymptom der Fibromyalgie. Betroffen von der chronischen Krankheit sind in der Schweiz bis zu 400 000 Menschen – deutlich mehr Frauen als Männer. Die meisten Fibromyalgie-Kranken zeigen zusätzlich Symptome, für die der Arzt keine körperliche Ursache findet: zum Beispiel chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Gedächtnisprobleme.

### Vielschichtige Therapie

Oft steht die Diagnose «Fibromyalgie-Syndrom» erst nach einer langen Odyssee von Arzt zu Arzt fest. Bis heute sind die Ursachen der noch nicht heilbaren Krankheit ungeklärt. Störungen in der Stressverarbeitung scheinen eine grosse Rolle zu spielen. Bei der Therapie der Fibromyalgie sind Medikamente nur einer der vielen Bausteine. Zur multimodalen Schmerztherapie gehören ebenso die ärztliche Betreuung, Psychotherapie, Entspannungsverfahren, Trainingstherapie – und die Bewegung im Alltag. Regelmässige körperliche Aktivitäten helfen erwiesenermassen, die Beschwerden zu lindern oder besser damit zurechtzukommen.

### Schritt für Schritt das Leben meistern

Doch wie motiviert man Patientinnen mit Weichteilschmerzen, sich mehr zu



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

### Aktionswoche Rheuma 2012: Fibromyalgie – wenn alles schmerzt

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](http://www.rheumaliga.ch) oder Tel. 044 487 40 00

bewegen? «Wir schlagen ihnen vor, die Intensität und Dauer einer Alltagsaktivität allmählich zu erhöhen», sagt die dipl. Physiotherapeutin Barbara Zindel von der Rheumaliga Schweiz. «So können sie aus dem Teufelskreis «Passivität – mehr Schmerzen – Schlafstörungen – Müdigkeit – noch mehr Passivität» herausfinden.

Bewährt haben sich 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.

Mehr Bewegung heisse nicht zwangsläufig weniger Schmerzen – doch würden sie weniger wahrgenommen, da der Schmerz nicht mehr im Zentrum steht. Ideale Bewegungsformen seien solche, bei denen der ganze Körper harmonisch belastet werde, etwa Nordic Walking, Spazieren, Wandern, Velofahren, Schwimmen, Wassertherapien, Yoga oder Qi Gong. «Ideal ist», ergänzt die Physiotherapeutin 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.»