

KURZ & KNAPP

Fibromyalgie-Syndrom



Die wichtigsten Informationen
über Ihre Erkrankung
leicht verständlich zusammengefasst.



Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie das Fibromyalgie-Syndrom haben.

Es wird auch Fibromyalgie genannt.

Hier erhalten Sie einige Informationen, um diese Erkrankung besser zu verstehen.

Fibromyalgie – was ist das?

Typisch für Fibromyalgie sind dauerhafte Muskel-Schmerzen. Das sind Schmerzen, wie man sie zum Beispiel nach sehr viel Sport hat. Meist tut es im Rücken weh. Aber auch Nacken, Brustkorb, Bauch und Arme oder Beine können wehtun.

Die meisten Menschen
mit Fibromyalgie
schlafen außerdem schlecht ein und
können nicht richtig durchschlafen.
Tagsüber sind sie dann müde
und kraftlos.

Bei manchen schlägt das Herz sehr schnell
oder sie haben Angst-Gefühle.

Andere können sich
schlecht konzentrieren
oder haben Magen-, Darm-
oder Blasen-Beschwerden.

Innere Unruhe und Traurigkeit
können hinzukommen.

Woher kommen die Schmerzen?

Die Patienten empfinden Schmerzen viel intensiver als andere Menschen.

Wie das kommt, weiß man noch nicht genau. Die Wissenschaftler forschen nach körperlichen Ursachen im Gehirn und in den Nervenenden.

Doch das Wichtigste ist: Auch wenn die Schmerzen sehr unangenehm sind, richten sie im Körper keinen Schaden an. Selbst wenn die Krankheit über viele Jahre anhält.

Für den Arzt ist es schwer,
eine Fibromyalgie zu erkennen.
Denn eine Fibromyalgie lässt sich
nicht durch eine Blut-Untersuchung
und auch nicht durch
ein Röntgen-Bild feststellen.
Trotzdem werden diese
Untersuchungen gemacht.
Damit will der Arzt sichergehen,
dass es keine andere Ursache
für die Schmerzen gibt.
Typisch für Fibromyalgie ist es,
wenn ganz bestimmte Stellen am Körper
besonders stark schmerzen,
wenn der Arzt draufdrückt.
Deshalb macht er das
bei seiner Untersuchung.

Was hilft gegen Fibromyalgie?

Regelmäßige körperliche Bewegung wie schnelles Gehen oder Fahrradfahren ist wichtig. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig. Wärme tut meist gut. Zum Beispiel warmes Wasser als Vollbad oder im Schwimmbad.

Normale Schmerzmittel helfen bei Fibromyalgie leider nicht. Wundern Sie sich deshalb nicht, wenn der Arzt Ihnen ein Medikament gegen Depression verschreibt. Das bedeutet nicht, dass er Sie für sehr traurig hält. Er verschreibt es Ihnen, weil diese Medikamente nicht nur gegen Depression, sondern auch gegen Schmerzen und Schlafstörungen wirken.

Entspannungs-Übungen helfen dabei,
besser mit den Schmerzen
zurechtzukommen.

Auch ein Psychologe kann dabei helfen,
dass die Schmerzen etwas nachlassen.
Er zeigt Ihnen,
welche Verhaltensweisen
ungünstig für Ihre Erkrankung sind.
Dann lernen Sie,
was Sie daran ändern können,
damit es Ihnen besser geht.

Wichtig ist:

Damit die Beschwerden nachlassen,
müssen Sie vielleicht mehrere
der beschriebenen Möglichkeiten
kombinieren.

Also zum Beispiel Fahrradfahren,
Entspannungs-Übungen und
Gespräche mit einem Psychologen.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Fibromyalgie ist eine
rheumatische Erkrankung.
Damit kennen wir uns gut aus.
Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen.

Bei uns können Sie zum Beispiel
Bewegungs-Übungen lernen.
Dabei treffen Sie viele
andere rheumakranke Menschen,
mit denen Sie sich austauschen können.

Erfahren Sie mehr und
rufen Sie uns an: **01804 60 00 00***
Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.rheuma-liga.de

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

* 20 ct/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise können abweichen, max. 42 ct/Anruf