



Herzliche Einladung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

während Ihres Rehabilitationsaufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, an einer Schulung für Patienten und Patientinnen mit Fibromyalgie-Syndrom teilzunehmen.

Diese Schulung besteht aus sechs Terminen à 90 Minuten. Sie erhalten Informationen zu unterschiedlichen Themen von Ärzten, Bewegungstherapeuten und Psychologen, um Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu unterstützen. Die Seminarthemen sind im Folgenden kurz aufgeführt.

Alle Termine, Uhrzeiten sowie Räumlichkeiten finden Sie in Ihrem Therapieplan. Bitte achten Sie entsprechend auf die Angaben.

- | | |
|------------------|---|
| 1. Termin | Das Fibromyalgie-Syndrom - Was bedeutet das?
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr (Arzt/Ärztin) |
| 2. Termin | Wie wird das Fibromyalgie-Syndrom behandelt?
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr (Arzt/Ärztin) |
| 3. Termin | Dem Schmerz begegnen!
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr (Psychologe/Psychologin) |
| 4. Termin | Mir tut alles weh! - Warum also Bewegung?
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr (Bewegungstherapeut/in, Physiotherapeut/in) |
| 5. Termin | Mir wächst alles über den Kopf! - Wege aus dem Stress
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr (Psychologe/Psychologin) |
| 6. Termin | Gestärkt in den Alltag!
Tag, Datum, Uhrzeit
Frau/Herr(Psychologe/Psychologin) |



Das Fibromyalgie-Syndrom - Was bedeutet das?

Das Fibromyalgie-Syndrom ist ein chronisches Beschwerdebild, welches mit körperlichen, funktionellen, vegetativen und psychischen Beschwerden in jeweils unterschiedlicher Häufigkeit und Ausprägung einhergeht.

Für dieses Beschwerdebild werden verschiedene Begriffe verwendet:

- Fibromyalgie = Faser-Muskel-Schmerz
- Generalisierte Tendomyopathie = Sehnen-Muskel-Leiden
- Generalisierter Weichteilrheumatismus
- Chronic widespread pain = chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen

Verlauf

Der Verlauf bzw. der Schweregrad des Fibromyalgie-Syndroms sind sehr individuell und unterschiedlich, von leichten, mäßig schweren bis hin zu schweren Formen.

Wichtig zu wissen ist, dass das Fibromyalgie-Syndrom

- nicht die Lebenserwartung reduziert,
- weder Gelenke, Muskeln noch Knochen angreift und dauerhaft schädigt,
- keine Operation erfordert.

Symptome

Die Symptome des Fibromyalgie-Syndroms sind vielfältig und das Beschwerdebild ist sehr komplex.

Das Hauptsymptom sind chronische Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen. Weitere Kernsymptome sind: nicht erholsamer Schlaf, Müdigkeit und Merk- und Konzentrationsschwierigkeiten. Daneben bestehen häufig noch zahlreiche weitere Symptome wie z.B. Druckempfindlichkeit, Schwellungsgefühle an Händen und Füßen, Verdauungsschwierigkeiten, Reizüberempfindlichkeit, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Nervosität und Ängstlichkeit.



Diagnosestellung

Die Diagnose des Fibromyalgie-Syndroms wird vom Arzt/von der Ärztin gestellt, welcher eine umfassende Anamnese (Krankengeschichte) erhebt. Dazu gehören das Erfragen der Schmerzsymptomatik, weiterer körperlicher, funktioneller und vegetativer Beschwerden sowie der Ausschluss anderer Erkrankungen durch Laboruntersuchungen. Neben einer Medikamentenanamnese sollte die biografische Anamnese miteinbezogen werden, um wesentliche Einflussfaktoren in der Vorgeschichte, in der Familie, im Alltag und im Beruf zu berücksichtigen.

Zur Diagnosestellung der Erkrankung werden bestimmte, in den AWMF Leitlinien aufgeführte, Kriterien herangezogen (Das Fibromyalgie-Syndrom ist im internationalen Diagnoseschlüssel aufgeführt).

Ursache und Entstehung

Genaue Angaben zur Krankheitsursache und -entstehung liegen nicht vor. Es gibt aber viele Faktoren, welche die Krankheit beeinflussen, auslösen und aufrechterhalten können. Es wird eine genetische Veranlagung diskutiert, auch belastende Lebensereignisse, frühere Stresserfahrungen und aktuell bestehende Stressfaktoren sowie mangelnde Bewegung können die Entstehung und Aufrechterhaltung des Fibromyalgie-Syndroms begünstigen. Wichtig ist es, diese Faktoren zu erkennen und sie gezielt - wenn möglich - zu beeinflussen und zu behandeln. Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit am Fibromyalgie-Syndrom zu erkranken besteht, wenn bereits eine entzündlich-rheumatische Erkrankung (rheumatoide Arthritis, Lupus erythematodes, Sjögren Syndrom) vorliegt.

Häufigkeit

Frauen sind von der Krankheit häufiger betroffen als Männer.

Fazit

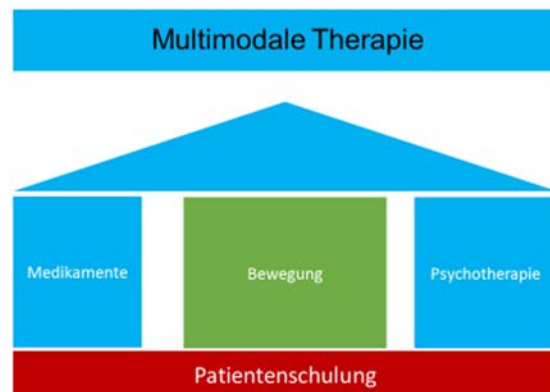
Neben den fachlichen Qualifikationen des Arztes oder der Ärztin ist eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung entscheidend für den Therapieerfolg.



Wie wird das Fibromyalgie-Syndrom behandelt?

Behandlungsstrategien

Die Therapie des Fibromyalgie-Syndroms setzt sich optimaler Weise aus einer Kombination verschiedener Behandlungsmethoden zusammen. Die Behandlung sollte kontinuierlich erfolgen, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.



Patientenschulung Fibromyalgie-Syndrom FiRe-Net  Folie 2.8

Es werden vor allem Behandlungsstrategien empfohlen, welche selbstständig durchgeführt werden können, keine oder kaum Nebenwirkungen haben und bei denen eine langfristige Wirksamkeit gegeben ist. Günstig wirkt sich auch das Erlernen und Anwenden von Entspannungstechniken aus.

Medikamente

Nur für einige Medikamente konnten Effekte nachgewiesen werden. Die meisten Wirksamkeitsnachweise liegen für Amitriptylin vor. Für eine zeitlich befristete medikamentöse Therapie kommen nach derzeitiger Studienlage folgende Medikamente in Betracht:

- Niedrig dosierte Antidepressiva können Schmerzen und Müdigkeit reduzieren sowie den Schlaf bei Betroffenen verbessern, auch wenn keine Depressivität vorliegt.
 - Amitriptylin: Medikament der ersten Wahl
- Alternativ mögliche Antidepressiva:
- Duloxetin (Cymbalta®)
 - Fluoxetin, Paroxetin



- Ein Medikament, welches zur Behandlung von Nervenschmerzen, epileptischen Anfällen und generalisierten Angststörungen eingesetzt wird:
- Pregabalin (Lyrica®)

Für andere Medikamente liegen keine Wirksamkeitsnachweise zur Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms vor.

Körperbezogene Behandlung

Zu den empfohlenen und hilfreichen Therapiearten gehören unter Berücksichtigung der AWMF Leitlinie 2012:

- Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- Ausdauertraining mit geringer bis mittlerer Intensität* (z. B. schnelles Spazierengehen, Walking, Fahrradfahren bzw. -Ergometertraining, Tanzen, Aqua-jogging), dauerhaft 2-3mal pro Woche mindestens 30 Minuten
- Krafttraining mit geringer bis mäßiger Intensität in Kombination mit Dehnungsübungen
- Tai Chi, Qi-Gong oder Yoga sind meditative Techniken und Bewegungstherapien; unter anderem führen sie zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung

* Wie berechnen Sie eine geringe bis mittlere Intensität?

1. persönliche maximalen Herzfrequenz = $220 - \text{Lebensalter}$

2. geringe bis mäßige Intensität: 70% der maximalen Herzfrequenz

Beispiel: 52-jährige Frau hat bei Puls von 168 pro Minute die maximale Herzfrequenz.

Ein Puls von 117 pro Minute entspricht 70%, dies wäre der optimale Trainingsbereich.

Psychologische Beratung

Psychologische Hilfe ist nicht für jeden Betroffenen notwendig, viele können jedoch davon profitieren. Von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte psychotherapeutische Verfahren:

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie

Ergänzend können übende Verfahren wie z. B. Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training hilfreich sein.



Weitere Behandlungsmaßnahmen

Zu den empfohlenen Behandlungen gehören nach Angaben der AWMF Leitlinie 2012:

- strukturierte Patientenschulung
- Thermalbäder sollten als unterstützende Maßnahme eher befristet (Zeitraumen 2 bis 3 Wochen) angewendet werden
- alternative Verfahren: ein zeitlich befristeter Einsatz von Akupunktur kann erwogen werden

Zu beachten sind folgende Punkte bei alternativen Verfahren:

- In der Regel müssen die Patienten die Kosten selbst tragen.
- Der Arzt sollte über die angewendeten Verfahren informiert sein.
- Die bewährten Therapien sollten nicht durch alternative Verfahren ersetzt werden, sondern bei Linderung/Besserung eher ergänzend wirken.

Nicht empfehlenswerte Verfahren nach Angaben der AWMF Leitlinie 2012 sind:

- Operationen, Quadrantenoperation nach Professor Baur
- Hyperbare Sauerstofftherapie
- Lasertherapie
- Magnetfeldtherapie
- transkranielle Magnetstimulation
- transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)
- Chirotherapie

Fazit

Das Fibromyalgie-Syndrom äußert sich recht individuell. Daher ist die spezifische Anpassung der Therapie das Entscheidende für einen Behandlungserfolg.

DIE Therapie für das Fibromyalgie-Syndrom gibt es nicht.

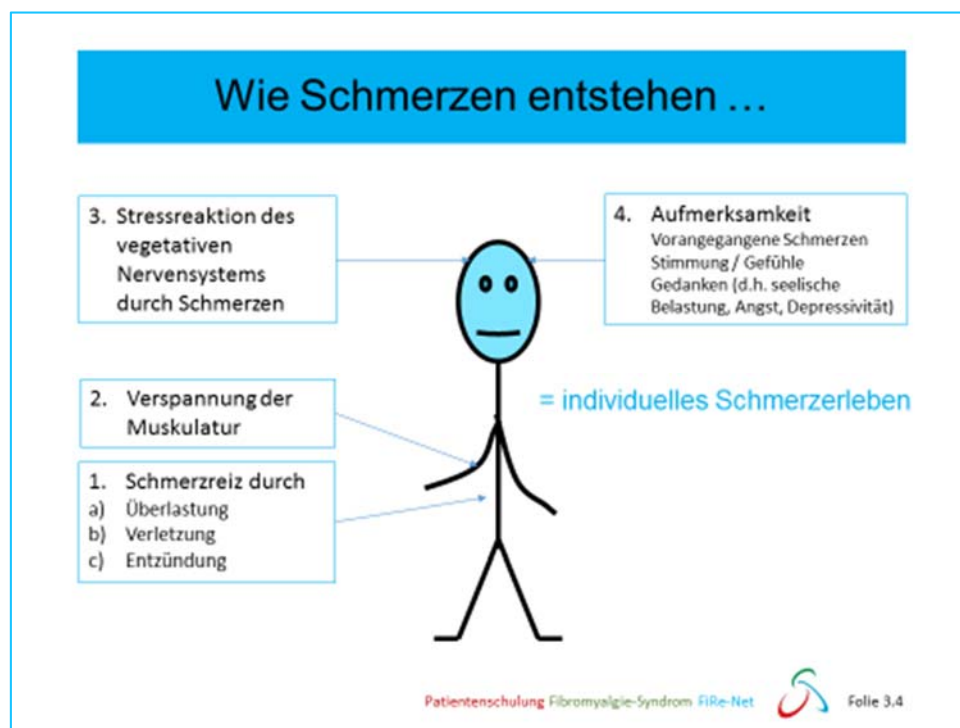
Die Eigenaktivität der Patienten ist gefordert sowie das Erkennen positiver und negativer Einflussfaktoren im Hinblick auf die Beschwerden. Für den Arzt ist es wichtig, von allen Behandlungsformen seiner Patienten zu wissen, um gemeinsam die Wirksamkeit der Behandlung zu beurteilen und ggf. anzupassen.



Dem Schmerz begegnen!

Schmerzentstehung und -verarbeitung

(1) Durch Überlastung, eine Verletzung oder eine Entzündung kann ein Schmerzreiz oder Schmerzimpuls ausgelöst werden. Schmerzrezeptoren, die den Schmerzreiz registrieren, sitzen in Haut, Organen, Nervenwurzeln und Muskeln und reagieren auf den Reiz.



(2) Der Reiz wird aus einer Körperregion zuerst zum Rückenmark weitergeleitet. Daraufhin werden in der entsprechenden Körperregion Muskeln aktiviert, d.h. die Muskulatur wird angespannt, längerfristig mit der Folge von Muskelverspannungen. Die Verspannungen der Muskulatur sind schmerzhaft.

(3) Schmerzreize können eine Stressreaktion im vegetativen Nervensystem auslösen, wie z.B. Schwitzen, erhöhter Blutdruck und/oder Puls, schnelles Atmen oder innere Unruhe.

(4) Im Großhirn werden die Schmerzreize verarbeitet. Die weitergeleiteten Schmerzreize werden bewusst als Schmerz wahrgenommen. Ob und in welchem Ausmaß ein Schmerz bewusst wahrgenommen wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab: z.B. dem Grad der Aufmerksamkeit, der aktuellen Stimmung des Betroffenen, den Gedanken und Gefühlen sowie von bisherigen Schmerzerfahrungen.



Die oben genannten Bereiche stehen miteinander in einer Wechselbeziehung. Stressreaktionen oder Verspannungen können die Schmerzwahrnehmung verstärken, auch negative Gedanken oder psychische Belastungen können Schmerzauslöser und/oder -verstärker sein.

→ Das Fibromyalgie-Syndrom ist ein chronisches Schmerzgeschehen.

Chronischer Schmerz kann als eigenständige Erkrankung bezeichnet werden, der Schmerz hat seine ursprüngliche, biologische Warn-/Alarmfunktion verloren.

Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen

Neben einer medikamentösen Therapie, Behandlungen mit Wärme/Kälte oder der Bewegungstherapie können folgende Maßnahmen für Betroffene Linderung bringen:

- Entspannungstechniken wie z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder das Autogene Training. Sie helfen gegen Muskelverspannungen und können die eigene Körperwahrnehmung verbessern
- Wahrnehmungslenkung, d.h. die Aufmerksamkeit gezielt auf etwas Schönes oder Interessantes lenken, um sich von den Schmerzen abzulenken (z. B. ein Buch lesen, sich mit Freunden treffen)
- Atemübungen
- Positive bzw. hilfreiche Gedanken: Gedanken beeinflussen das Schmerzerleben, d.h. negative Gedanken (z. B. „Wieso habe ich schon wieder diese starken Schmerzen?“, „Das wird alles nur noch schlimmer!“) wirken sich ungünstig auf das Schmerzerleben und die Befindlichkeit aus. Es kann helfen, solche Gedankengänge zu erkennen und durch hilfreiche, günstige Gedanken auszutauschen (z.B. „Ich weiß, was ich kann.“ „Dann ruhe ich mich erst einmal aus.“). Dadurch können Schmerzen erträglicher werden
- Abbau von stressauslösenden Belastungen durch z.B. Bewegung oder Ruhephasen



Effekte psychologischer Techniken und Methoden

- Schmerzen werden erträglicher
- Steigerung der eigenen Handlungsfähigkeit
- größere Kontrollmöglichkeit über Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins hinsichtlich der Schmerzen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der Lebensqualität
- Verbesserung des Schlafes



Fazit

Schmerz ist eine subjektive Sinneswahrnehmung und wird individuell unterschiedlich erlebt. Finden Sie Ihre persönlichen Strategien, um mit Ihren Schmerzen angemessen umzugehen.



Mir tut doch alles weh! - Warum also Bewegung?

Ziele körperlicher Aktivität

Regelmäßige Bewegung trägt sowohl zu einem gesundheitsförderlichen und aktiven Lebensstil als auch zum eigenen Wohlbefinden bei.

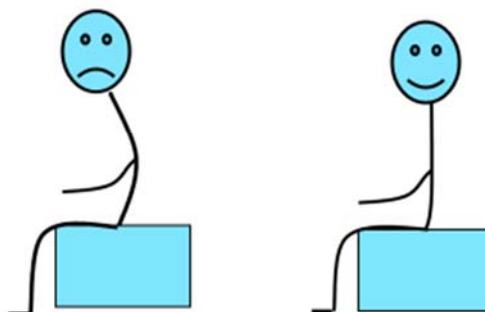
Körperliche Übungen helfen, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Selbstbewusstsein zu verbessern, depressive Verstimmungen abzubauen sowie die eigene Körperwahrnehmung und aufrechte Körperhaltung zu fördern.

Ziele körperlicher Übungen

- Erhalten und Verbessern der Ausdauer
- Förderung der Muskelkraft
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Förderung einer aufrechten und guten Körperhaltung
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln
- Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität

Patientenschulung Fibromyalgie-Syndrom FiRe-Net  Folie 4.2

Aufrechte Körper- und Sitzhaltung



Patientenschulung Fibromyalgie-Syndrom FiRe-Net  Folie 4.3



Zwei Übungen für Zwischendurch

...zur Muskeldehnung

- Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

Das Standbein ist gebeugt. Das zu dehnende Bein wird weiter vor gestellt und auf die Ferse gestellt. Die Fußspitze wird nach oben gezogen und das Becken langsam nach hinten geschoben, bis eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur und Wadenmuskulatur zu spüren ist. Während der Übung wird der Rücken gerade gehalten.

Die Dehnung soll keine zusätzlichen Schmerzen verursachen.

...zu Ausdauer, Spaß und Freude

- Schnelles Marschieren

Auf der Stelle marschieren, die Beine anwinkeln und dabei die Arme kräftig vor- und zurückschwingen.

Bewegungsprogramm

Für die Durchführung von Bewegungsübungen ist die Erstellung eines konkreten Bewegungsplans hilfreich. Neben der konkreten Planung sollten Sie mögliche Hindernisse und dazugehörige Lösungsmöglichkeiten kennen, die Sie an der Umsetzung hindern könnten:

Ein Bewegungsprogramm ist zunächst auf eine langfristige Perspektive angelegt. Eventuell ist eine Überarbeitung des Bewegungsprogramms sinnvoll (*was war gut, was funktioniert, was klappte nicht so gut, welche Faktoren haben mir die Durchführung meiner Aktivitäten erschwert?*). Schauen Sie, ob bei Ihren bestehenden Übungen allmählich die Intensität gesteigert werden kann oder ob für Sie andere Übungen in Frage kommen. Vielleicht ist auch die Anpassung ihres Zeitplanes sinnvoll.

Neben dem Bewegungsplan ist das Führen eines Wochenplans hilfreich, in dem Sie dort all Ihre Aktivitäten einschließlich Umsetzung und Notizen im Überblick sammeln können. Hier können Sie festhalten, was Sie wann gemacht haben und wie Sie sich dabei fühlten.

Besprechen Sie Ihr Bewegungsprogramm ruhig mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten oder fragen Sie ihn um Rat.



Bewegungsprogramm

Hindernisse	Lösungen

Patientenschulung Fibromyalgie-Syndrom FiRe-Net  Folie 4.7a

Fazit

Bewegung und körperliche Aktivität stellen einen essentiellen Baustein in der Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms dar.

Wichtig ist es, eine Bewegungs- oder Sportart zu finden, die Spaß und Freude bereitet. Dabei sind die individuelle Lebenslage, das Alter, die aktuellen Beschwerden und persönlichen Interessen zu berücksichtigen.



Mir wächst alles über den Kopf! - Wege aus dem Stress

Stress

Stress ist eine natürliche (Aktivierungs-) Reaktion des Körpers auf Anforderungen oder Belastungen. Jede als bedrohlich oder unangenehm empfundene Situation oder auch die Krankheitssymptome selbst können eine Belastung darstellen und ein Stressor (Stressauslöser) sein. Ein und dieselbe Belastung führt jedoch nicht bei jedem Menschen zum gleichen Stresserleben und zu gleichen Stressreaktionen. Wann Stress entsteht, hängt wesentlich von subjektiven Bewertungen der Stressauslöser ab.

Stressauslöser und -reaktionen

Um Stress besser bewältigen zu können, ist es wichtig, eigene Stressauslöser und typische Stressreaktionen zu kennen.

Typische Stressauslöser sind

- körperliche Belastungen wie z.B. schwere körperliche oder einseitige Arbeit, Verletzungen, Schmerz
- hohe Anforderungen an sich selbst, Gefühl der Über- oder Unterforderung, Zeitdruck, Zeitmangel
- soziale Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Probleme am Arbeitsplatz, familiäre Belastungen

Stressreaktionen

Die Stressreaktionen verlaufen individuell unterschiedlich, abhängig von der persönlichen Bewertung, Veranlagung, Bewältigungsmustern, Erfahrungen und Einstellungen. Stressreaktionen können sich auf vielfältige Weise äußern:

- **Körper** Atemnot, Magen-Darmprobleme, Muskelverspannungen, Veränderung des Blutdrucks oder der Pulsfrequenz, Müdigkeit, Erschöpfung, vermehrtes Schwitzen
- **Gefühle** Nervosität, Frust, Unruhe, Angst, Ärger, Aggression, Unzufriedenheit, Reizbarkeit, Resignation, Depressivität, depressive Verstimmungen



- **Verhalten** Antriebslosigkeit, wenig Bewegung, vermehrter Alkohol- und Tabakkonsum, ungesunde Ernährung, „schnelles aus der Haut fahren“, fehlende Pausen, nicht entspannen und genießen können, etc.
- **Gedanken** Negative Gedanken, Grübeln, Vergesslichkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, etc.

Gesundheitsschädlich ist nicht der Stress selbst, sondern sind die fehlenden Erholungsphasen. Es ist deshalb wichtig, Stressauslöser zu erkennen und die Stressreaktionen als Warnzeichen wahrzunehmen, um auf Belastungen gezielter zu reagieren, diese zu verringern und zu verändern.

Bewältigungsstrategien

Wichtig für eine wirkungsvolle Belastungsreduktion ist, über ein vielfältiges Spektrum kurz- und langfristiger Bewältigungsformen zu verfügen, um diese möglichst situativ und flexibel anwenden zu können („Erste-Hilfe-Koffer“). Erleichterung, Entlastung und Stressabbau sind auf vielfältige Weise zu erreichen:

Kurzfristige Bewältigung

- sich spontan entspannen
ruhig atmen
sich räkeln und strecken
- Wahrnehmung bewusst lenken
den „Blick in die Natur schweifen lassen“
Bild anschauen etc.
- unterstützende Selbstgespräche führen
„Kein Mensch ist perfekt“
„Ich mache eins nach dem anderen.“
„Ich bleib ganz ruhig.“
- körperliche Bewegung, Sport

Patientenschulung Fibromyalgie

Langfristige Bewältigung

- Entspannungsübung und Bewegung
- positive Erlebnisse und Kontakte
- Zeit berücksichtigen
Pufferzeiten einplanen
Prioritäten setzen
kleine Pausen planen
- Einstellung ändern
realistische Sicht: „gut ist gut genug“ oder „niemand ist perfekt“
„ich kann es nicht allen recht machen“
- Eigenes Verhalten ändern
„Nein-Sagen“ lernen
Um Hilfe bitten
Wünsche und Anforderungen äußern
- Lösungen für Probleme erarbeiten

Patientenschulung Fibromyalgie-Syndrom FiRe-Net



Folie 5.8b

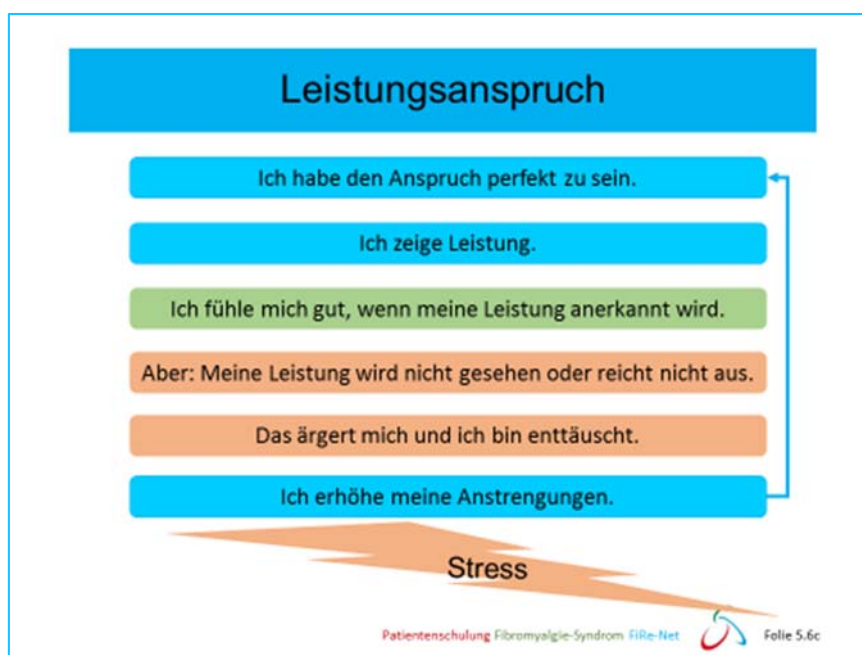


Auswirkungen von Einstellungen und Verhalten

Viele Betroffene haben einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst und tendieren zum Perfektionismus. Daraus folgt körperliche und geistige Überbeanspruchung und die Neigung, sich aufzuopfern

Der hohe eigene Leistungsanspruch mit der Tendenz zur Überforderung, eine ausgeprägte Hilfsbereitschaft und ein Konfliktvermeidungsverhalten führen häufig zu negativ verlaufenden Kreisläufen.

Exemplarisch ist die Spirale des höheren Leistungsanspruches abgebildet:



Fazit

Es ist wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, zu erkennen und sich bei Stressbelastungen Erleichterung und Entlastungen zu verschaffen. Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Zeit, Geduld und kleine Schritte, um das eigene Verhalten und die eigene Einstellung zu verändern, sind effektive Maßnahmen im Umgang mit der Erkrankung.

Eventuell ist Hilfe seitens der Familie, von Freunden oder anderen Personen (Selbsthilfegruppe, psychologische Unterstützung, Beratungsstelle) notwendig und sinnvoll, um die negativ verlaufenden Kreisläufe und ihre Auswirkungen zu beeinflussen.