

# Vorstellungsrunde

- Name, Alter
- Wohnort
- berufliche und/oder familiäre Situation
- Diagnose und Hauptsymptome der Erkrankung
- Dauer der Erkrankung
- bisherige Therapie-Erfahrungen  
(z. B. mit Krankengymnastik)
- ...

# Was interessiert Sie an dieser Schulung?



Mit welchen Beschwerden  
haben Sie es zu tun?

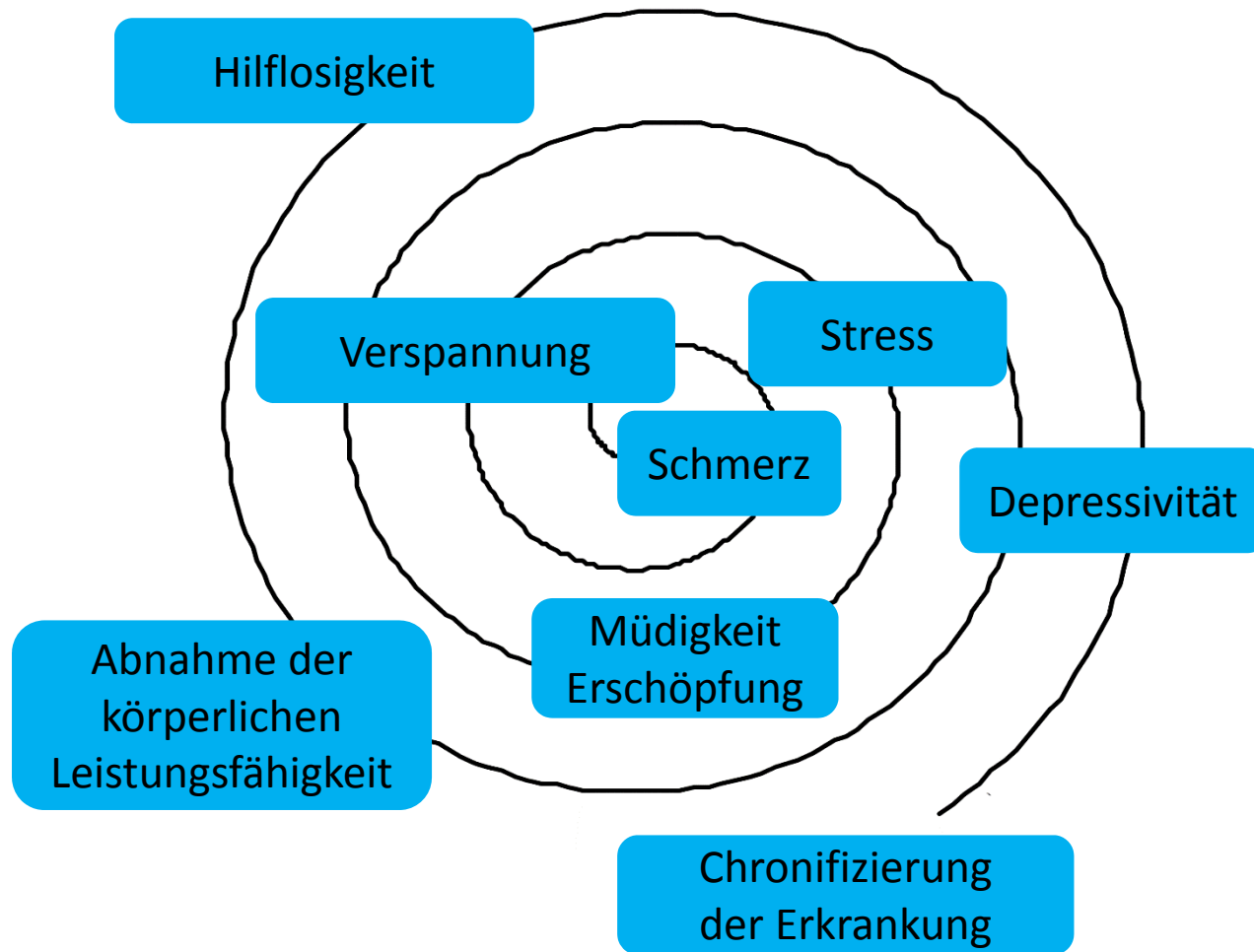


# Mit welchen Beschwerden haben Sie es zu tun?

- Muskelschmerzen
- (chronische) Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen
- Funktionelle Herz- und Atembeschwerden
- Morgensteifigkeit
- Nicht erholsamer Schlaf
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen
- Reizüberempfindlichkeit (Lärm, Geruch)
- Missempfindungen an Händen und Füßen (Kribbeln, Taubheit), kalte Hände und Füße
- Sehstörungen, trockene Augen
- Tinnitus
- verstärktes Schwitzen
- Schwindelgefühle
- Schluckstörung, Kloßgefühl
- Bauchschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Schmerzen beim Wasserlassen
- Reizblase
- Trockener Mund
- Erschöpfung, Mattigkeit und Müdigkeit
- Nervosität, Unruhe, Depressive Verstimmungen, Ängstlichkeit



# Spirale



# Neue Kriterien zur Erfassung des Fibromyalgie-Syndroms

Mai 2010, ACR (American College of Rheumatology)

bisher: Druckschmerz bei mehr als 11 von 18 Schmerzpunkten und großflächiger Schmerz in allen Körpervierteln,  
mehr als 3 Monate: entzündliche, rheumatische Erkrankung ausgeschlossen  
ABER: Untersuchung der Schmerzpunkte wird nicht mehr empfohlen

## Neue Diagnose Beobachtungszeitraum letzte Woche

- **Widespread-Pain-Index (WPI)**  
19 Körperabschnitte, Anzahl der schmerzhaften Zonen addiert  
Wert zwischen 0 und 19
- **Symptom Severity Scale (SS-Skala)**  
Müdigkeit, nicht erholsamer Schlaf, Merk- und Konzentrationsstörungen und generell weitere somatische Symptome  
maximale Punktzahl 12

**Kriterien des Fibromyalgie-Syndroms erfüllt, wenn drei Bedingungen zutreffen:**

1. Teil 1 ist größer oder gleich 7 und der Schweregrad aus  
Teil 2a+b ist größer oder gleich 5  
oder  
Teil 1 ist zwischen 3 und 6 und  
Teil 2a+b gleich oder größer als 9
2. Die Beschwerden bestehen in dieser Ausprägung länger als die letzten 3 Monate
3. Sie haben keine andere Erkrankung, die Ihre Schmerzen erklären könnte



Welche Begriffe haben Sie in Verbindung mit dem Fibromyalgie-Syndrom bereits gehört?



# Entwicklung, Entstehung und Aufrechterhaltung des Fibromyalgie-Syndroms

## Beispiel: Rückenschmerzen

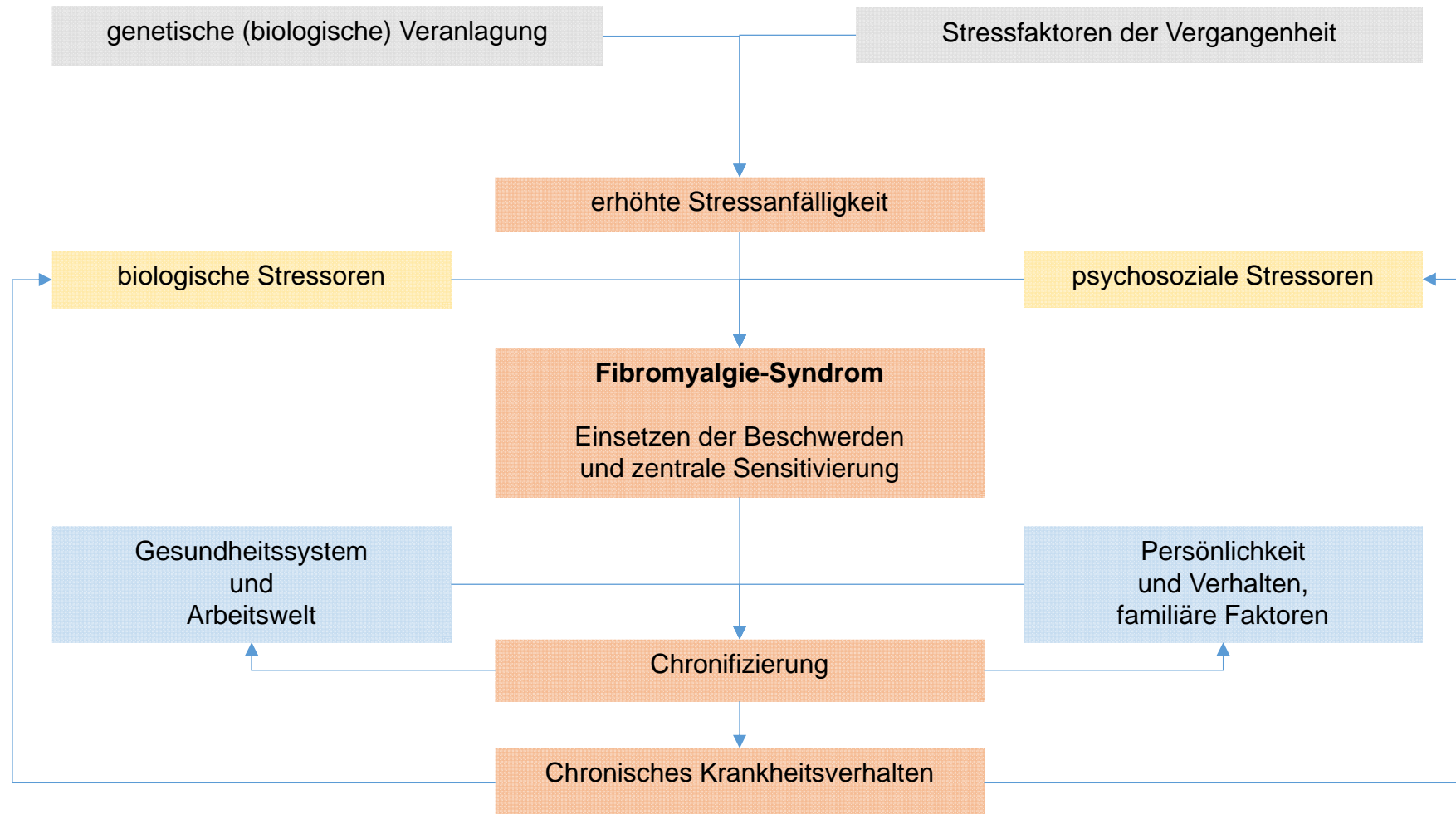
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich durch Überlastung
- Verspannung und Verkrampfung der Muskulatur
- Schmerzen verstärken sich
- Schonhaltung, Fehlhaltung
- Abbau der Muskulatur
- eingeschränkte Mobilität
- sozialer Rückzug: bisherige Aktivitäten werden aufgegeben
- Niedergeschlagenheit
- nicht erholsamer Schlaf
- ...



# Welche Ursachen und Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Fibromyalgie-Syndroms vermuten Sie?

biologisch	psychisch	sozial

# Bio-psycho-soziales Krankheits-Modell des Fibromyalgie-Syndroms



# Zahlen, Daten und Fakten

1. Wie häufig tritt das Fibromyalgie-Syndrom in Deutschland auf, d. h. wie viele Menschen der Bevölkerung sind davon betroffen?
2. In welchem Verhältnis tritt die Erkrankung von Frauen zu Männern aus?
3. In welchem Lebensabschnittsalter tritt das Fibromyalgie-Syndrom auf?

# Welche Therapiemöglichkeiten Ihrer Krankheit kennen Sie?

Welche Medikamente  
kennen Sie, welche nehmen Sie?



# Medikamentenübersicht zur Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms

Medikament	Empfehlungsgrad
<b>Antidepressiva</b>	
Amitriptilin	+
Duloxetin	+ bei seelischen Begleiterkrankungen
andere	ggf. bei seelischen Begleiterkrankungen
<b>Antikonvulsiva</b>	
Pregabalin (Lyrica)	(+)
Gabapetin	?
<b>Analgetika</b>	
NSAR, Muskelrelaxantien	--
Paracetamol, Metamizol	?
<b>Opioide</b>	
schwache Opioide: Tramadol	?
andere, starke Opioide: Morphin, Fentanyl, etc.	--
<b>Sonstige Medikamente</b>	
Ketamin, verschiedene Hormone, Cortison-Präparate	
Schlaf- und Beruhigungsmittel, Lokalanästhetika	

# Körperbezogene Behandlungen



# Empfehlungen für körperbezogene aktive Behandlungen

## ■ Ausdauertraining

- z. B. schnelles Spaziergehen, Walking, Schwimmen, Fahrradfahren, Ergometertraining, Tanzen, Aquajogging
- 2-3 mal pro Woche mind. 30 Minuten
- geringe bis mäßige Intensität

## ■ Krafttraining

- geringe bis mäßige Intensität
- kombiniert mit Dehnungsübungen

## ■ Funktionstraining

- z. B. Wasser- oder Trockengymnastik
- 2 mal pro Woche mind. 30 Minuten

## ■ Tai Chi, Qi-Gong oder Yoga

geringe Intensität: 50-70% der max. Herzfrequenz  
mäßige Intensität: 70-85% der max. Herzfrequenz  
hohe Intensität: 85-100% der max. Herzfrequenz  
Berechnung der maximalen Herzfrequenz (Hfmax)  
 $Hf_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$



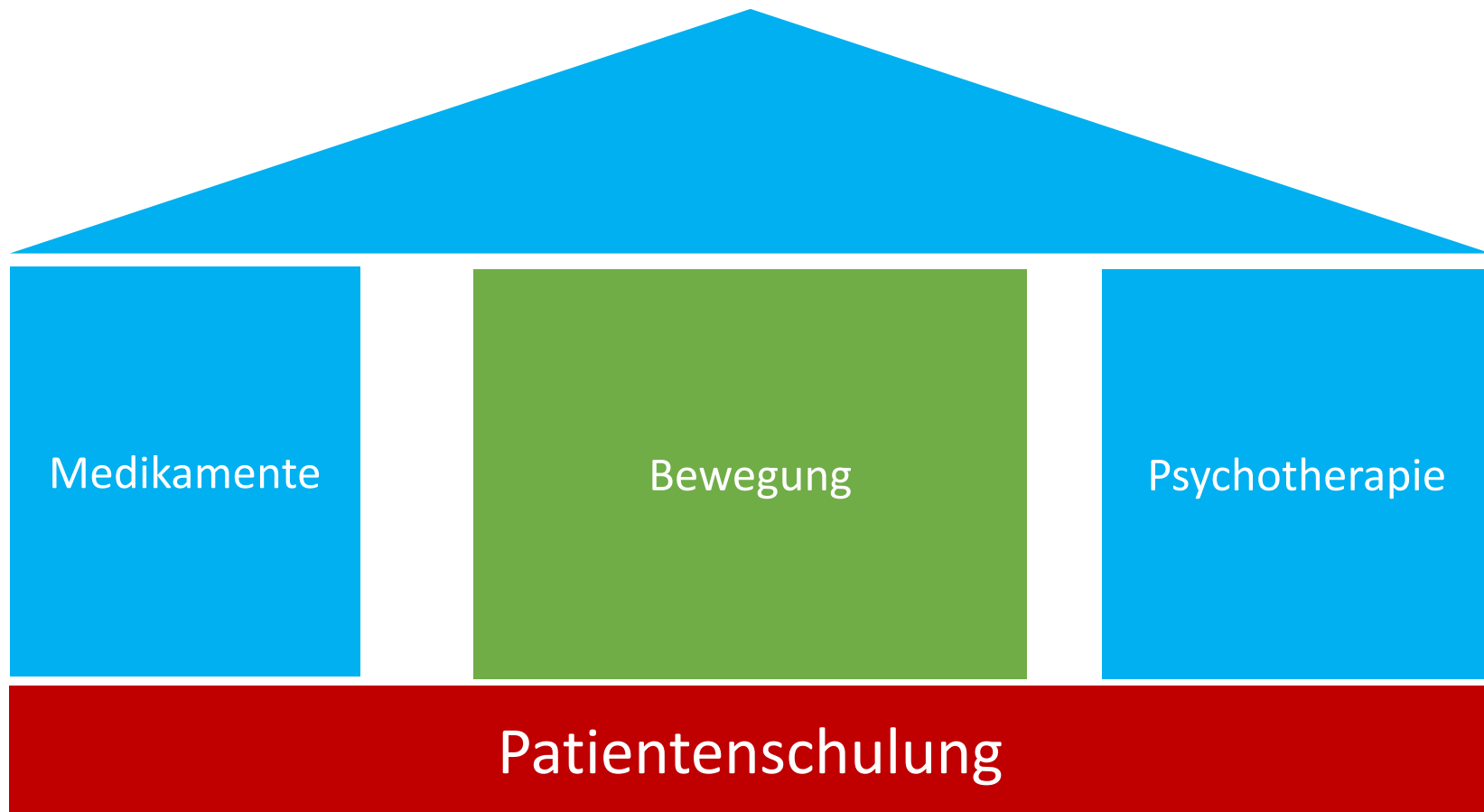
# Tipps zur Durchführung körperbezogener aktiver Behandlungen

- sich nicht überfordern  
das eigene Leistungsniveau erkennen und wahrnehmen
- jeder hat seine eigenen Grenzen
- langsame Belastungssteigerung  
mit leichten Aktivitäten und auf einem niedrigen Level beginnen
- „Alles-oder-Nichts-Prinzip“ vermeiden

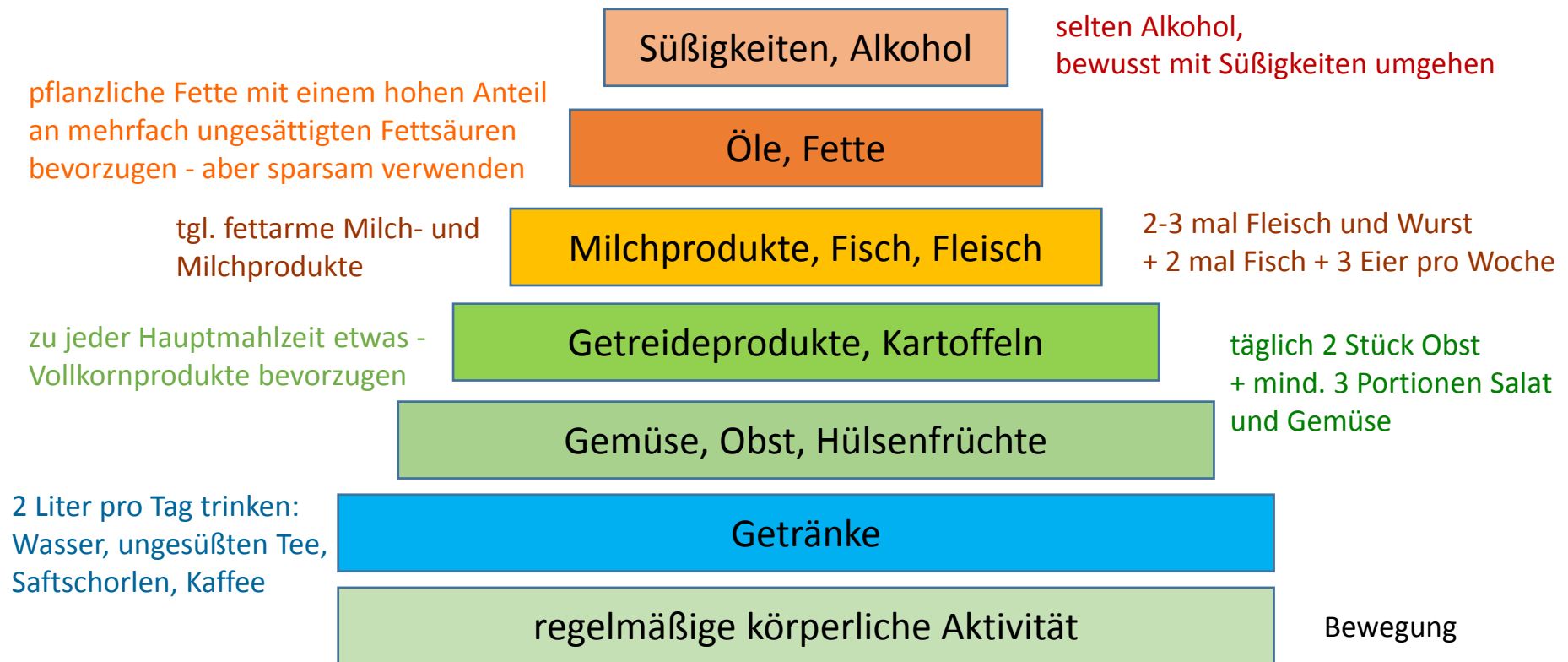
# Welche weiteren Therapien kennen Sie?



# Multimodale Therapie



# Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung



# Schmerzen

## Akuter Schmerz

- kurz andauernd
- Ursache meist lokalisierbar und therapierbar,  
z.B. Entzündung, Verletzung, Überlastung
- Biologische Warn- und Alarmfunktion
- Behandlung der Ursache  
z.B. Medikamente, Schonung

**Ziele:** Schmerzfreiheit,  
Heilung nach Ereignis

## Chronischer Schmerz

- lang andauernd (> 3-6 Monate)
- z. T. nicht mehr eindeutig lokalisierbar, vielschichtig, schwer therapierbar  
→ Ursache ist häufig nicht erkennbar
- besteht weiter, obwohl keine Verletzung oder Krankheit mehr vorhanden ist
- hat ursprüngliche Funktion (Alarmsignal) verloren
- Behandlung der Schmerzauslöser und -folgen

**Ziel:** Förderung und Aufrechterhaltung der Lebensqualität

# Arzt-Patient-Beziehung

## Akuter Schmerz

- Arzt ist für den Therapieerfolg als Experte verantwortlich
- Patient ist eher passiv und auf fremde Hilfe angewiesen
- Patient erhält Verhaltensanweisungen und Medikamente

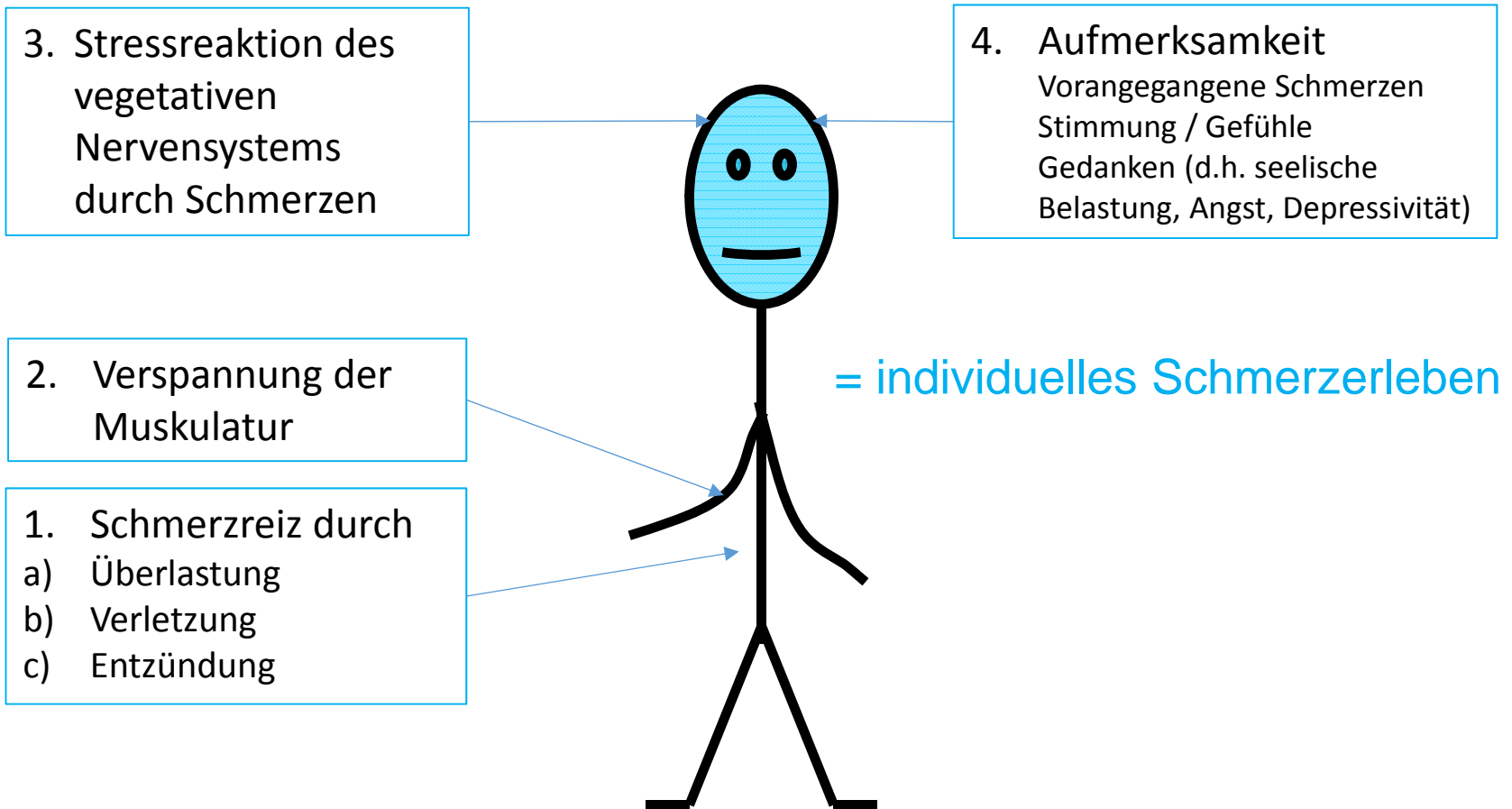
## Chronischer Schmerz

- Arzt ist Experte, jedoch in Zusammenarbeit mit Patient
- Patient nimmt eine aktive Rolle ein, ist selbstverantwortlicher Partner
- Patient ergreift Initiative

# Wie entstehen Schmerzen?



# Wie Schmerzen entstehen ...





## Körper

eingeschränkte Beweglichkeit  
einseitige Belastung  
Fehlhaltung

# Auswirkungen und Folgen chronischer Schmerzen

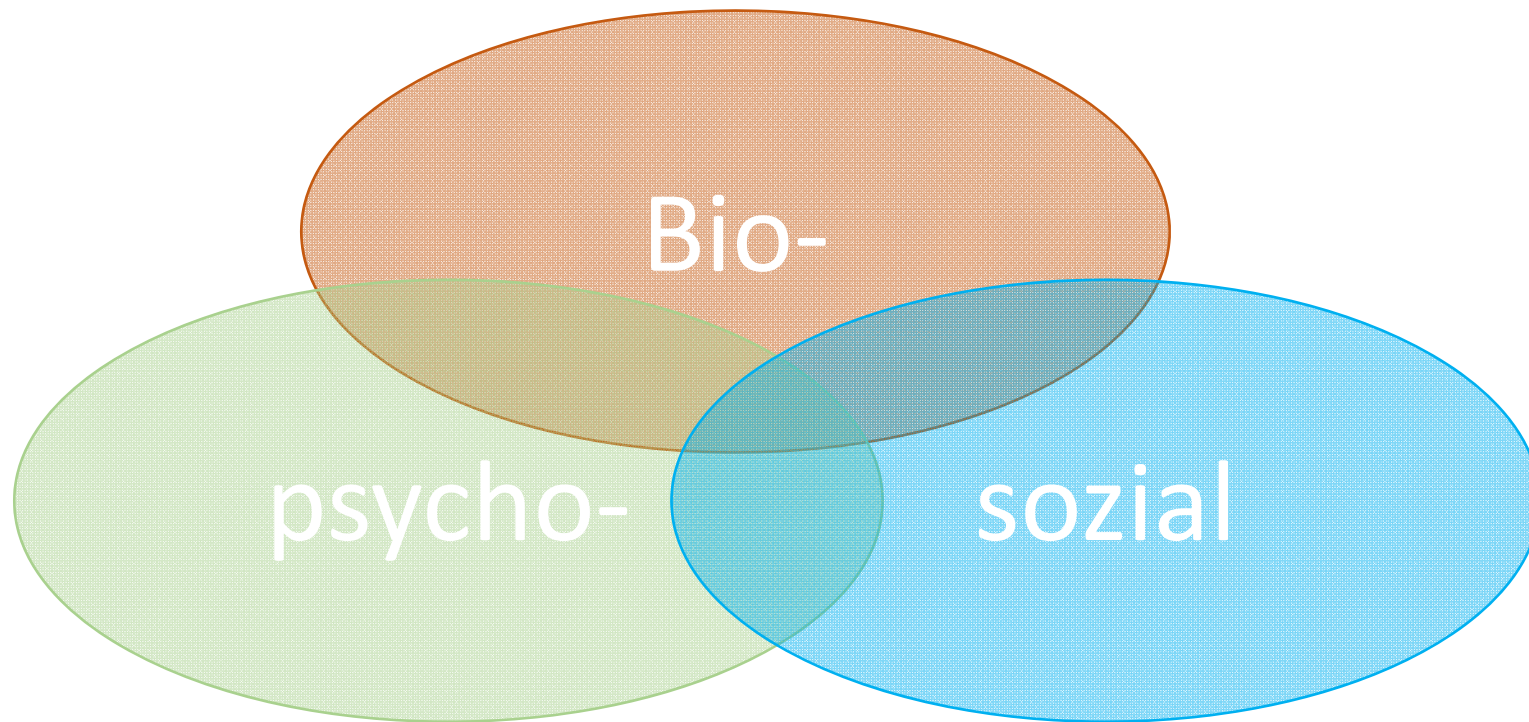
## Seele (Gedanken, Gefühle)

gedrückte, gereizte, depressive Stimmung  
Lustlosigkeit, Hilflosigkeit;  
Angst, Unruhe; Frust, Wut, Ärger  
„Ich muss durchhalten“

## Sozial

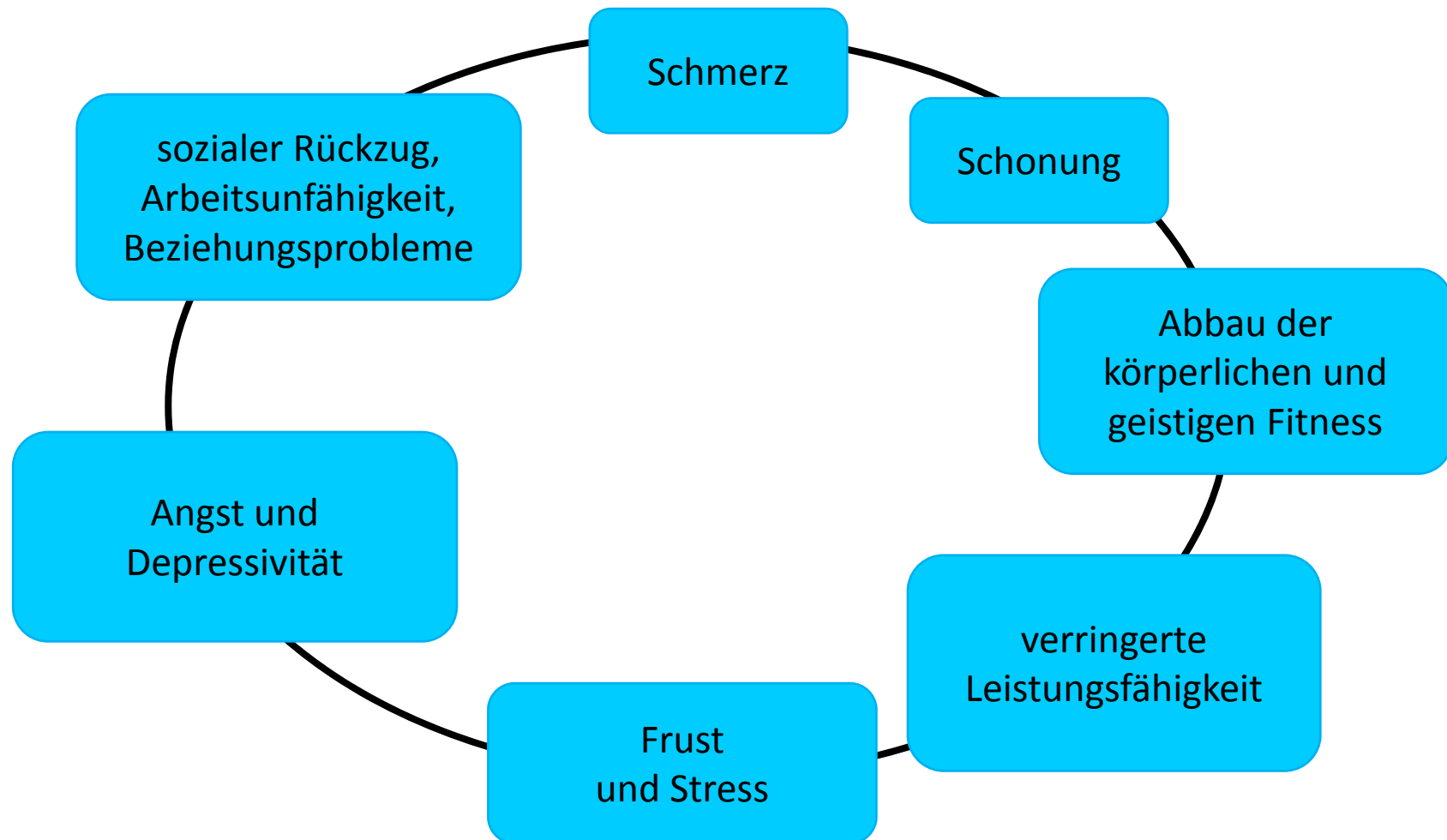
Rückzug von Freunden, Familie  
Aufgeben von Freizeitaktivitäten, Hobbys  
Abnahme der Belastbarkeit im Beruf  
häufigere Arbeitsausfälle  
→ Angst um Job

# Bio-psycho-soziales Modell



➔ Einfluss auf Schmerzen haben biologische, psychische und soziale Faktoren

# Teufelskreis



Was machen Sie,  
wenn Sie Schmerzen haben?

# 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

# Einflussfaktoren für eine „gute“ Kommunikation

- Wertschätzung und Respekt des Gegenübers
- Gefühle und Einstellungen offen zum Ausdruck bringen, ohne den Gegenüber zu verletzen
- Bedeutungsvoller als das gesprochene Wort ist die Art und Weise, wie man es sagt

→ **entscheidend ist die innere Einstellung**  
Umgang mit sich und dem Gegenüber  
Gelassenheit, Aufmerksamkeit

# Welche Bewegungsarten und Sportarten kennen Sie?

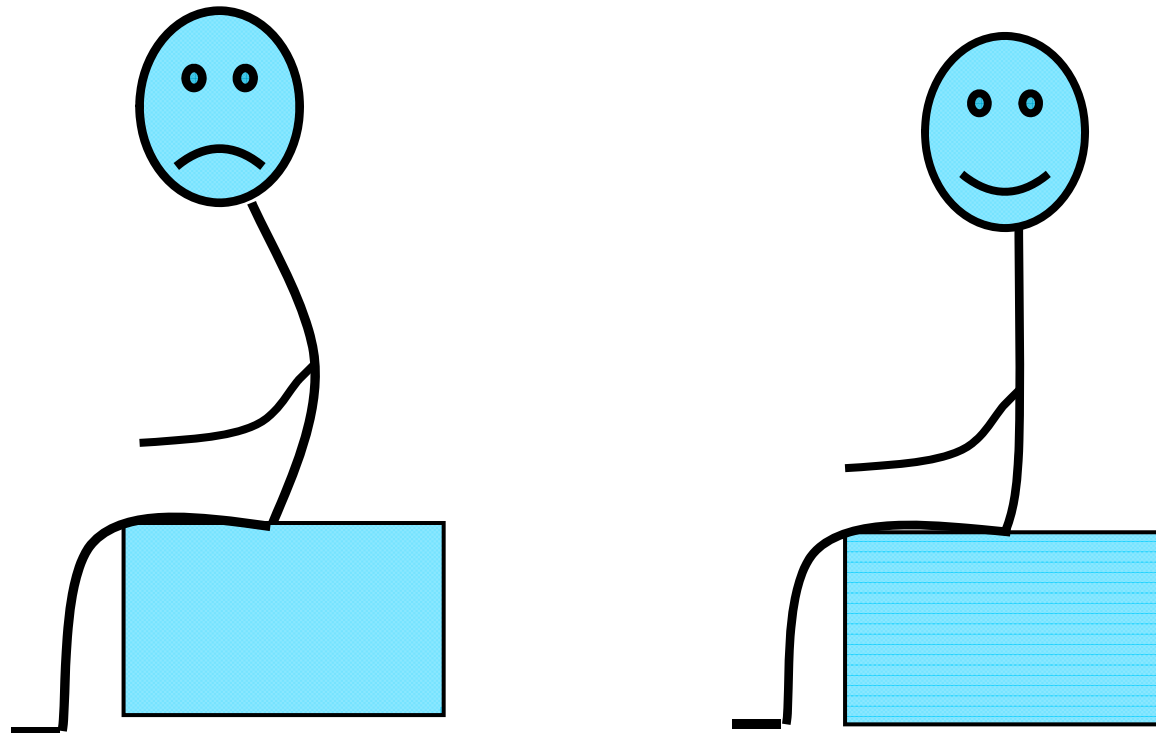


# Ziele körperlicher Übungen

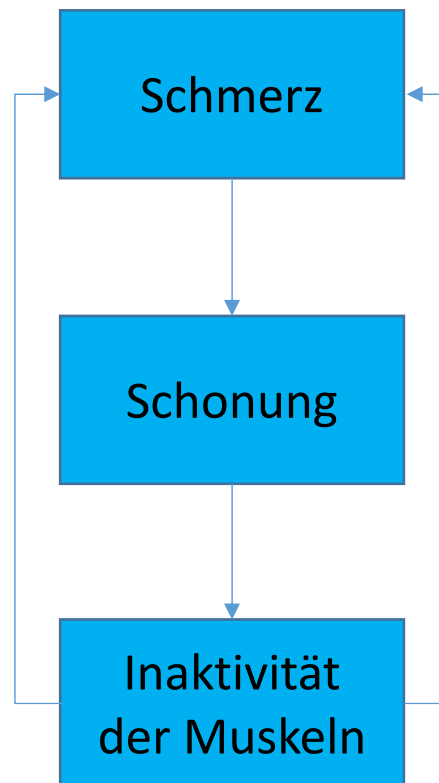
- Erhalten und Verbessern der Ausdauer
- Förderung der Muskelkraft
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Förderung einer aufrechten und guten Körperhaltung
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln
- Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität



# Aufrechte Körper- und Sitzhaltung



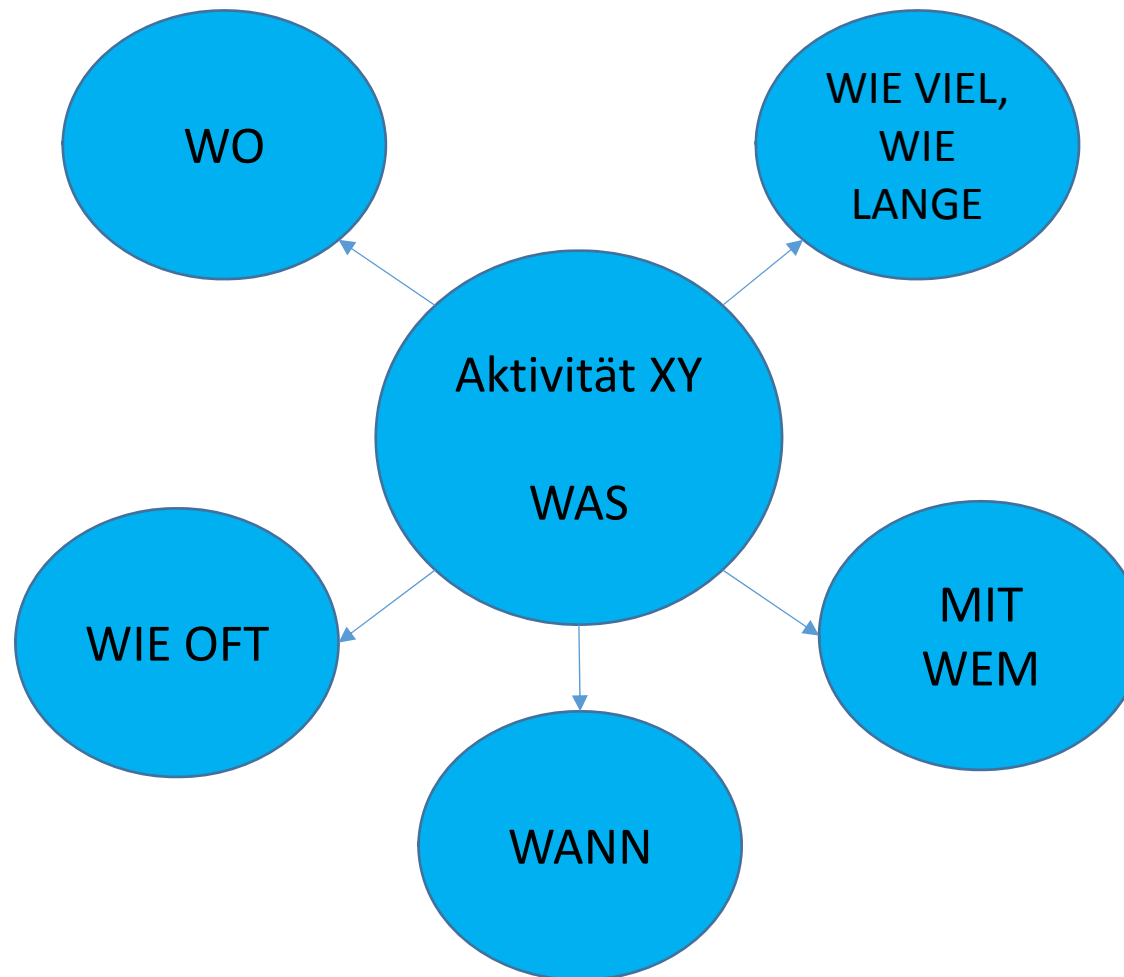
# Kreislauf



# Grundsätze meines Bewegungsprogramms sind...

- Ich habe ein anderes Leistungsniveau als die anderen:  
→ Ich habe meine eigenen Grenzen.
- Ich höre auf meinen Körper  
und fordere, aber überfordere mich nicht.
- Zuerst die Aufwärmung, dann die Übung,  
zum Schluss die Entspannung.
- Es reichen kurze Trainingssequenzen  
- lohnende Pausen nicht vergessen.
- Ich beginne langsam mit meinen Übungen  
und gehe von leichten über zu schweren Aktivitäten.
- Durch Rückschläge oder Unterbrechungen lasse ich mich nicht entmutigen.

# Planung



# Bewegungsprogramm

Hindernisse	Lösungen

# Bewegungsprogramm

Hindernisse	Lösungen
<b>Innere Faktoren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schmerzen</li><li>▪ Stimmung (lustlos, müde...)</li><li>▪ Versagensängste</li><li>▪ langweilige Übung</li><li>▪ ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ablenkung vermeiden: z. B. nach Feierabend nicht an den Fernseher</li><li>▪ Tricks einbauen: z. B. auf dem Weg zur Arbeit Sporttasche neben die Tür oder in das Auto stellen</li></ul>
<b>Äußere Faktoren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wetter</li><li>▪ Kosten</li><li>▪ hoher Organisationsaufwand</li><li>▪ keine Sport- oder Kursangebote</li><li>▪ Krankheit</li><li>▪ Alter</li><li>▪ keine oder wenig Zeit</li><li>▪ ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ direkt von der Arbeit zum Sport</li><li>▪ sich mit anderen verabreden</li><li>▪ im Terminkalender eintragen</li><li>▪ sich durch Familienangehörige erinnern lassen</li><li>▪ ...</li></ul>

# Im Alltag körperlich aktiv sein

- Sportverein
- Fitnesscenter
- Kneippverein
- Selbsthilfegruppe
- Krankenkasse
- Volkshochschule
- ...

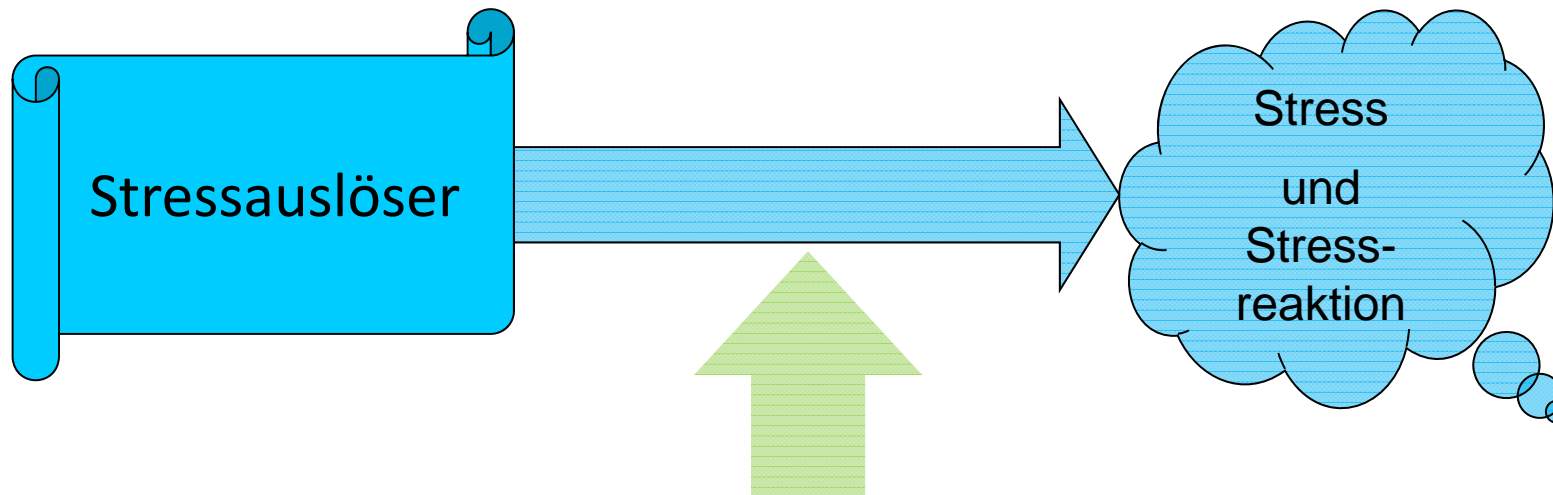
→ z. B. Funktionstraining oder Muskelaufbautraining

# Was stresst mich?





# Stressauslöser und Stress



## Bewertung

- Ist das Ereignis bedrohlich, unangenehm oder irrelevant?
- Welche Bewältigungsmöglichkeiten habe ich?
- Reichen die Möglichkeiten aus, um die Anforderung zu erfüllen?

# Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?



Körper



Verhalten

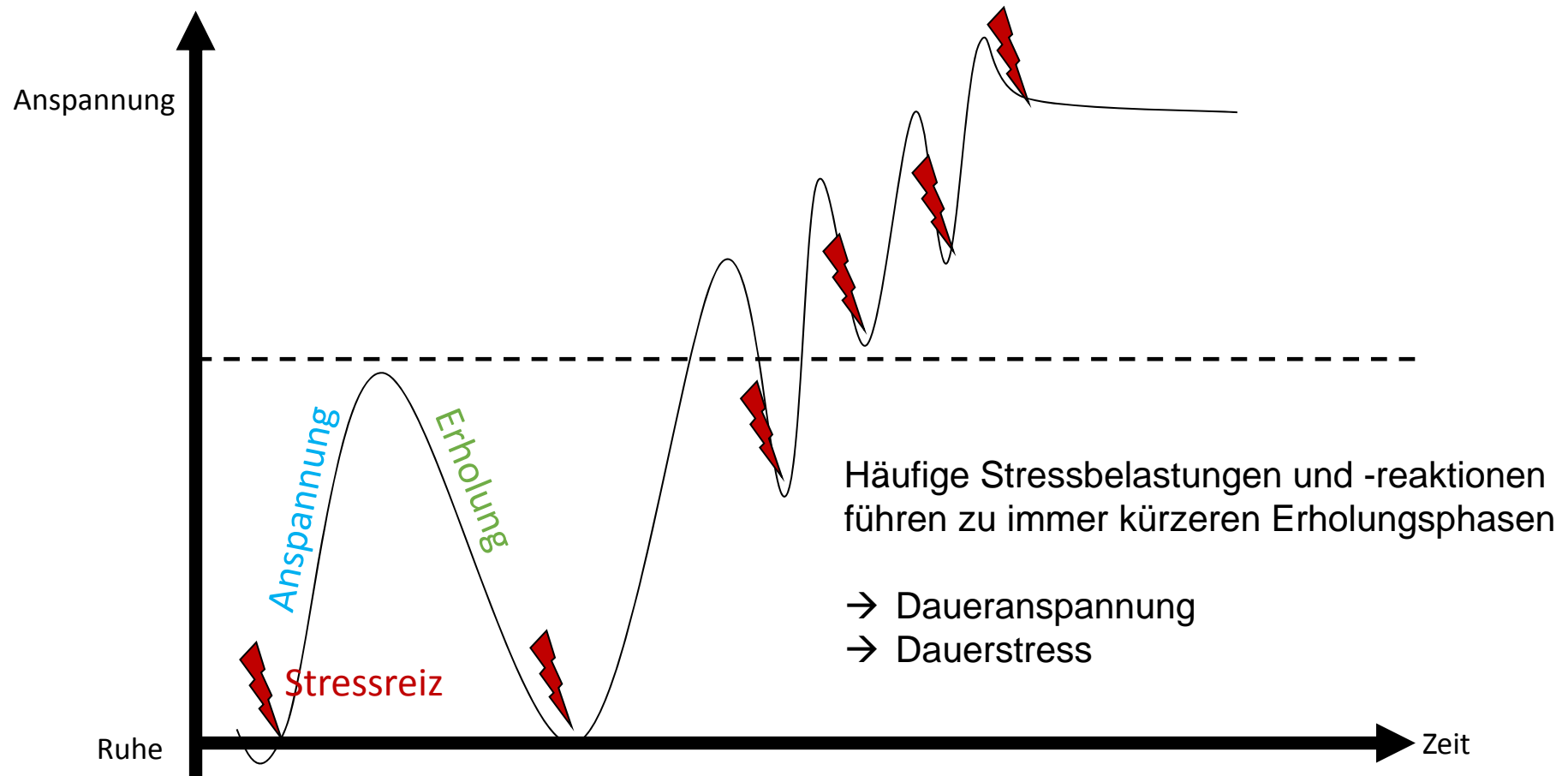


Gefühle

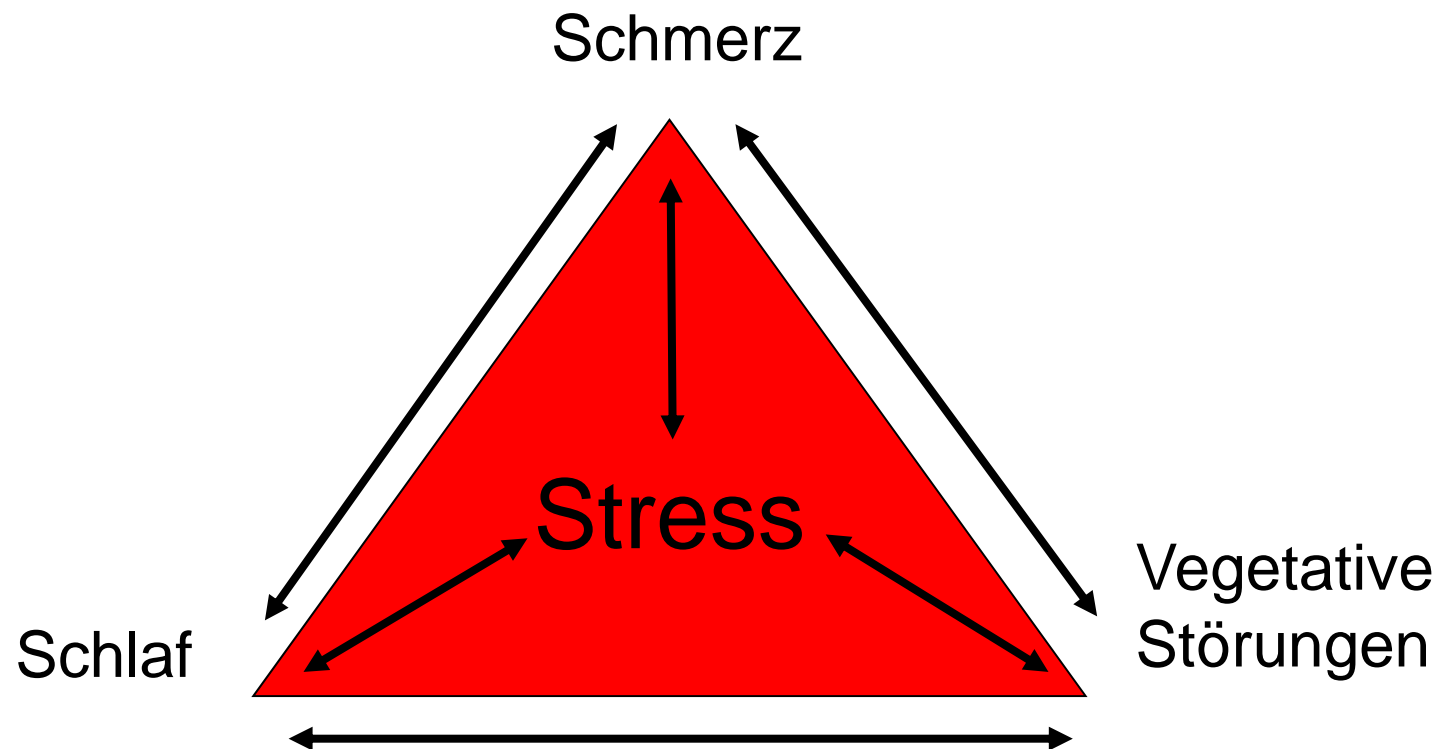


Gedanken

# Stressphasen und Daueranspannung



# Fibromyalgie = Zusammenhang von Stress, Schmerz und weiteren Symptomen



# Neigen Sie dazu ...?

- ... helfen zu wollen
- ... mehr und schneller zu arbeiten als andere
- ... sehr gründlich und präzise zu arbeiten
- ... sich besonders anzustrengen
- ... keine Schwäche zu zeigen
- ... sich nicht hängen zu lassen
- ... sich um andere zu kümmern
- ... sich für andere verantwortlich zu fühlen
- ...

# „Ich helfe gern“

Ich helfe, wo ich nur kann.

Mir geht es gut, wenn ich helfen kann und alle zufrieden sind.

Aber: nicht alle sind zufrieden.

Das frustriert mich und ich bin enttäuscht.

Ich strenge mich noch mehr an.

Stress

# Konfliktvermeidung

Ich versuche, Streit zu vermeiden.

Ich gebe bei Konflikten nach.

Ich werde in Ruhe gelassen und die anderen sind zufrieden.

Aber: Ich habe keine Ruhe.

Das ärgert mich und ich bin enttäuscht.

Am besten ist, wenn ich nichts mehr sage.

Stress

# Leistungsanspruch

Ich habe den Anspruch perfekt zu sein.

Ich zeige Leistung.

Ich fühle mich gut, wenn meine Leistung anerkannt wird.

Aber: Meine Leistung wird nicht gesehen oder reicht nicht aus.

Das ärgert mich und ich bin enttäuscht.

Ich erhöhe meine Anstrengungen.



Stress



Was machen Sie,  
wenn Sie sich gestresst fühlen?

# Was können Sie tun, um den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren?

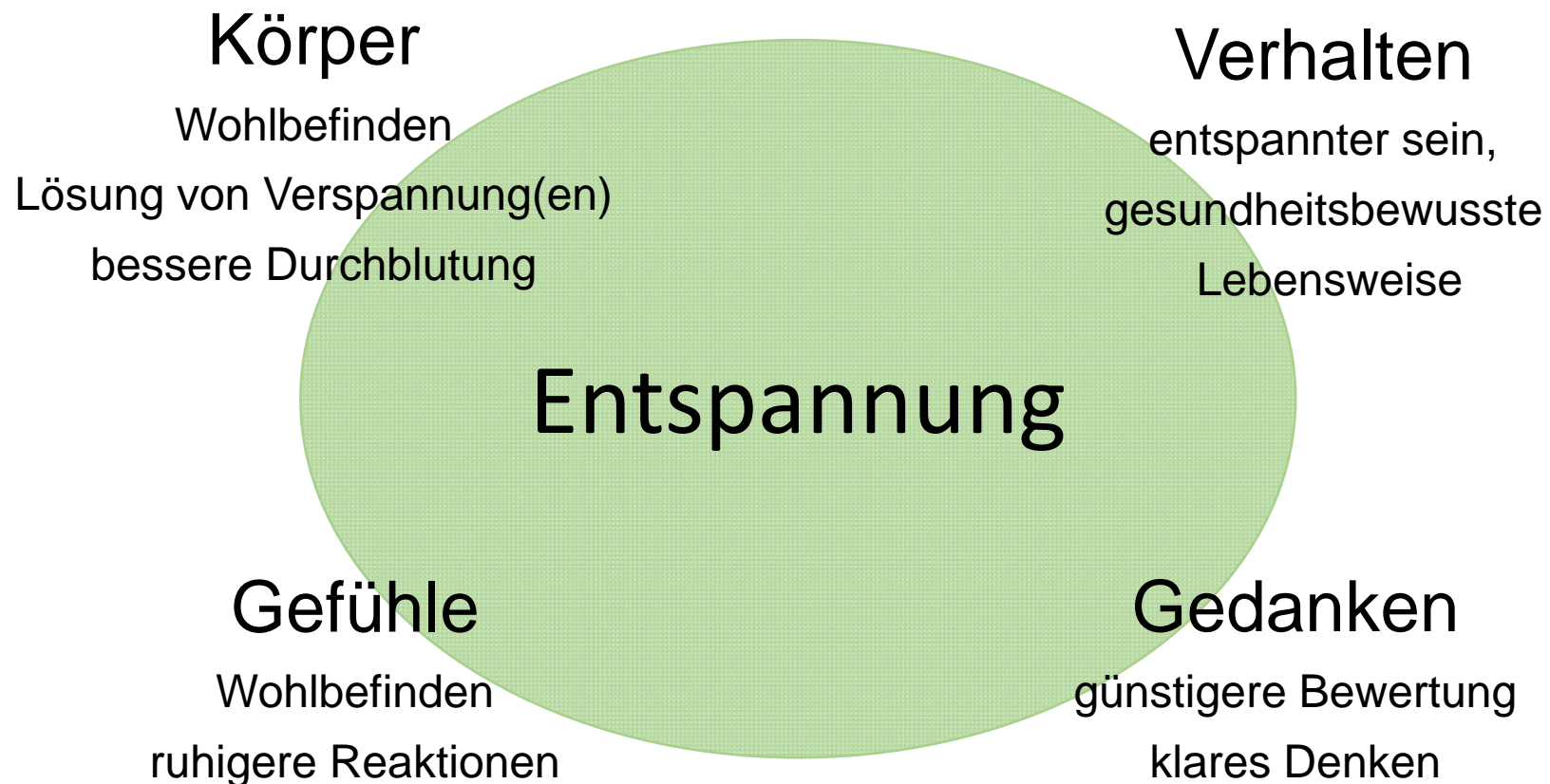
# Kurzfristige Bewältigung

- 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

# 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

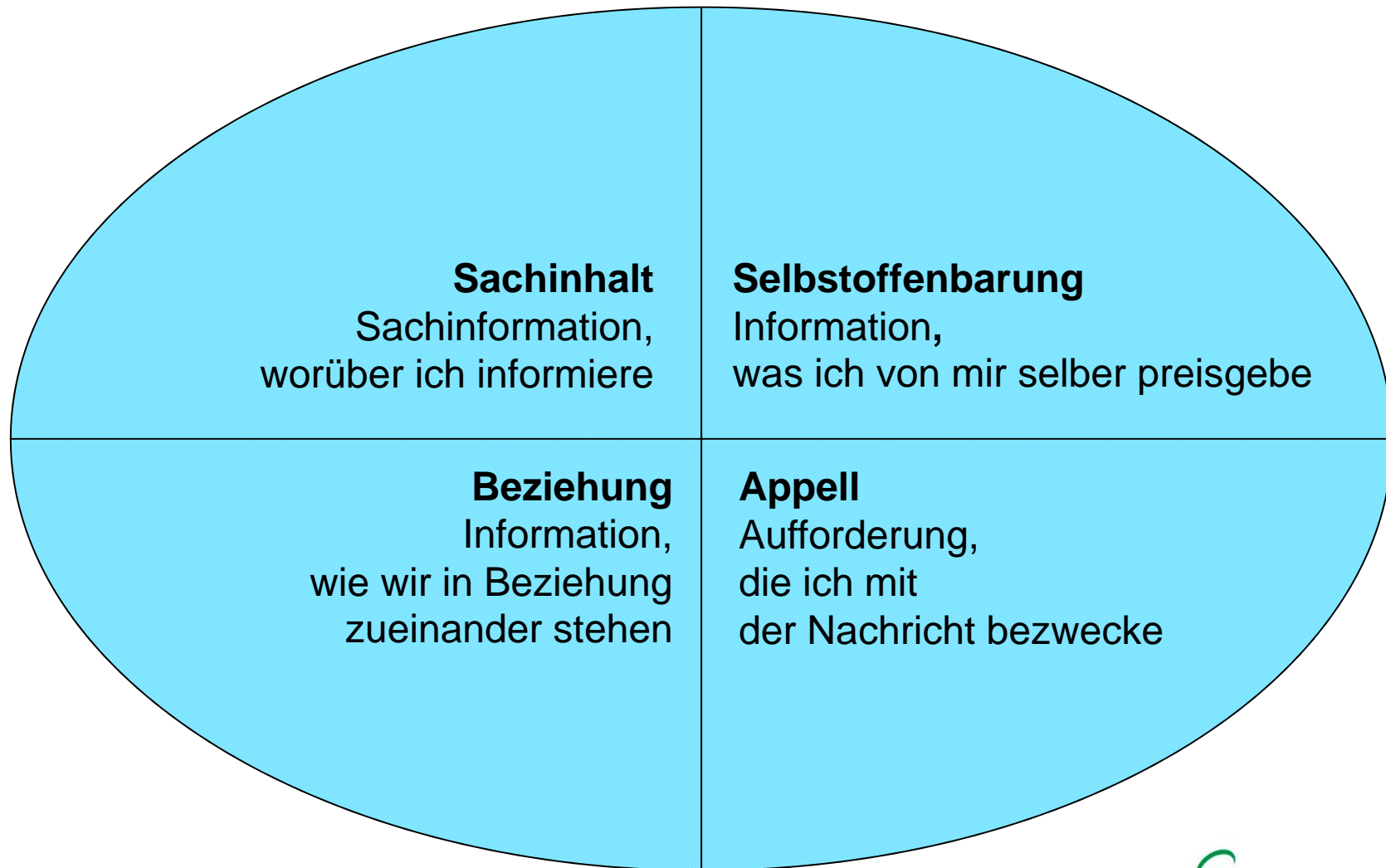
# Die Wirkung von Entspannung



# „Was kann ich verändern?“



# Kommunikation hat viele Seiten



# „Du, da vorne ist grün!“

## Sachinhalt

„Die Ampel ist grün“

## Selbstoffenbarung

„Ich bin in Eile und ungeduldig“

## Appell

„Fahr doch mal schneller“

## Beziehung

„Du brauchst meine Hilfe“



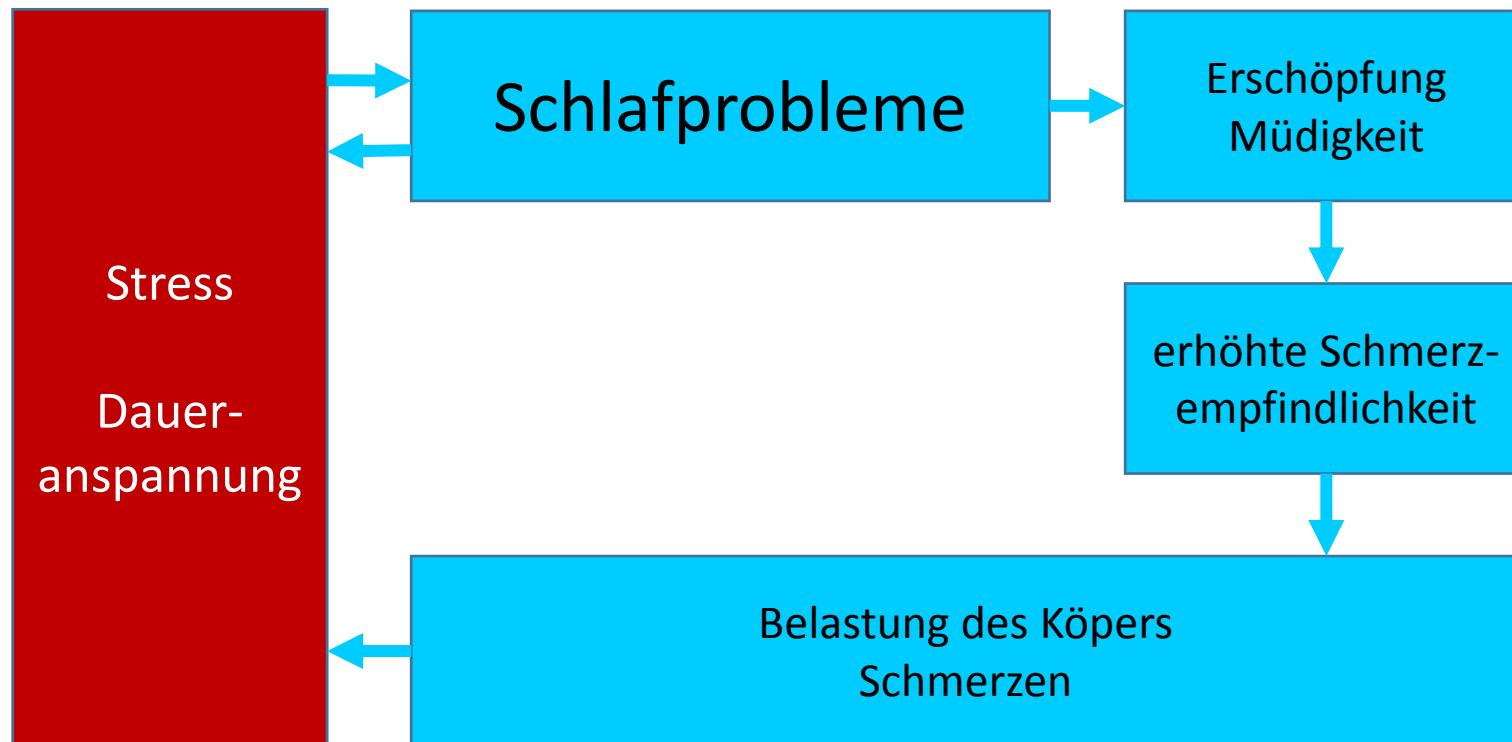
Abbildung rueetschli.net



# Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) - Kurzinformation -

- Fibromyalgie = Faser-Muskel-Schmerz
  - Muskeln und Sehnen schmerzen
- Fibromyalgie-Syndrom =
  - chronische, wechselnde Schmerzen und Beschwerden (in unterschiedlichen Körperregionen)
- Einflussfaktoren
  - Stress
  - körperliche Überlastung
  - psychische Befindlichkeit, Stimmungstiefs
  - Wetter
- Faktoren und Ursachen für Entwicklung und Aufrechterhaltung
  - chronische, langjährige Überforderung
  - Stress, belastende Lebensereignisse
  - die Herabsetzung der Schmerzschwelle
  - entzündlich-rheumatische Erkrankungen
  - mangelnde Bewegung, Übergewicht, Rauchen
  - familiäre Häufung
  - weitere noch unbekannte Faktoren

# Stress und Schlaf



# Genuss ...

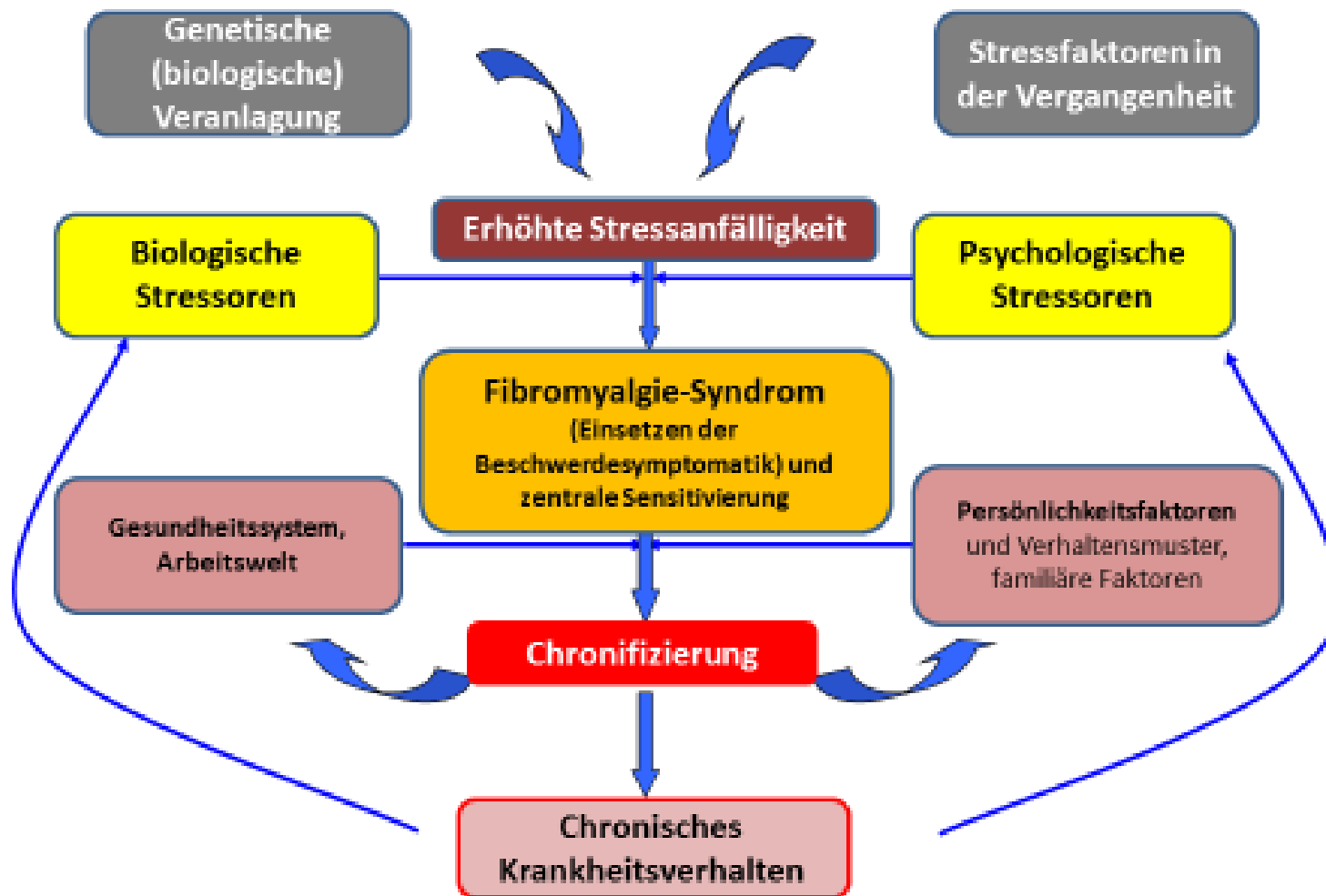
- ... braucht seine Zeit.
- ... muss erlaubt sein.
- ... heißt, bewusst zu genießen.
- ... ist, zu wissen, was mir gut tut.
- ... ist, die Erfahrung zu machen, was mir gut tut.
- ... ist trainierbar.
- ... in den Alltag integrierbar.

# Alternativen und Vorlagen

im Folgenden finden sich  
Alternativfolien für die Präsentationen und  
Vorlagen für Arbeitsblätter



## Bio-psycho-soziales Krankheits-Modell des Fibromyalgie-Syndroms



# Meine Behandlungen und Therapien

Behandlung, Therapie	+ tut mir gut	Notizen (z. B. hat mir kurz geholfen, etc.)
	- tut mir weniger gut	



# Meine Medikamente in der Übersicht

Name des Medikaments	+ nehme ich ein - habe ich genommen	Wirkstärke (wie hilfreich ist es?)	Verträglichkeit	Einnahme (regelmäßig/ nach Bedarf)	Grund der Einnahme (z. B. starke Schmerzen, Schlaflosigkeit)	Notizen/Fragen (z. B. Verträglichkeit)



