

Individuelle (Selbsthilfe-) Strategien beim Fibromyalgie - Syndrom (FMS)

Referent:

Rainer M a r x

(Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig)

ZUM INHALT DES VORTRAGES:

Anhand eigener Erfahrungen und Betroffenheit
Anregungen zu geben.

Ziel:

Auf **Hilfreiches** und **Praktikables** aufmerksam zu machen
und eventuell die eine oder andere Idee zur Erleichterung
im Umgang mit dem FMS zu vermitteln.

Hoffnung und Kraft zu geben!

DIE VISION VIELER FIBROS:

Die Universal-Pille
und alle
gesundheitlichen Probleme
wären plötzlich weg !



REALISTISCHE THERAPIEERWARTUNG

- Die gesundheitlichen Veränderungen entstehen beim FMS durch jahrelange sich wiederholende und auf unseren Organismus **körperlich** und **seelisch einwirkende Abläufe**.
- Die **Wiederherstellung der bisherigen Gesundheit** ist daher **in Kürze nicht machbar** und sollte von der Betroffenen auch **nicht erwartet** werden!
- Entsprechende **kurzzeitige Genesungserwartungen oder Therapieversprechen, deren Wirkung von Dauer sein sollen, sind erfahrungsgemäß eher unrealistisch**!
- **Regeneration kostet Zeit und Ausdauer!**

SCHLEICHENDE ENTWICKLUNG ÜBER JAHRE:

Zu Beginn

Mechanische Reize:

Wirbelsäulenfehlstellungen
muskuläre Dysbalancen
pp. Bildung von Trigger- u.
Tenderpoints

Überforderungen in der
Reiz- und
Schmerzverarbeitung

verstärkt durch

Chronischen Stress

(auch selbstproduzierter
durch Perfektionismus pp.)

oder

Unbewältigte Traumata

(befördern zusätzlich die
muskulären
Anspannungen und die
Stressempfindlichkeit)

In der Folge

Chronique Fatigue

- Müdigkeit,

-

Energielosigkeit

Burnout

- ausgebrannt
- antriebslos
- depressiv

Zum Schluss

Andauernde
Schmerzreaktionen
am ganzen Körper

> Fibromyalgie –
Syndrom

VERÄNDERUNGEN:

- **Verbessert** werden können nur die Ereignisse, deren **nachteilige Auswirkungen** der Betroffenen **bewusst** geworden sind und wenn **rechtzeitig** mit **Veränderung** oder **Beendigung** der schädigenden Ursachen **reagiert** wird!
- Häufig werden anfänglich die persönlichen **unguten Veränderungen** zwar **bemerkt**, aber dann doch über Jahre hinweg **ignoriert** und **verdrängt**!
- Hierin besteht eine **optimale Basis** für körperliche **Störungen verursachende Chronifizierungsprozesse** !
 - Z. B. *Gestörte Balance (Imbalance), bzw. Fehlsteuerung im autonomen Nervensystem (durch Dauerstress)*
 - *Störung der Schmerzverarbeitung (Schmerzempfindung u. -dämpfung)*
 - *neuronale Plastizität (Umstrukturierungen u. Veränderungen in den Hirnzellen und im Rückenmark – Hinterhornneuron i.S. v. Funktionsverlust)*
 - *nervliche Übererregbarkeit, kognitive Beeinträchtigungen*
 - *muskuläre Degenerationen, Dysbalancen pp.*

BOTSCHAFT DES KÖRPERS:

Nicht immer ist Schmerz von Nachteil!

- **Schmerz** kann auf **organische Schäden** hinweisen, die ansonsten unentdeckt geblieben wären!
- **Signal** sein, für **psychisch nicht ausreichend verarbeitete Erlebnisse (Traumata)**, die immer noch körperlich und seelisch wirken und belasten!
- Eine **Aufforderung an sich selbst** sein, die **eigene (stressige) Lebensgestaltung zu überprüfen**, um künftig mit sich selbst sorgsamer umzugehen und sich somit besser fürs weitere Leben zu präparieren!

ZUR KUNST DIE KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN ÄNDERUNGEN ZU AKZEPTIEREN UND ZU ERKENNEN WAS VERÄNDERBAR IST

Nicht alles ist Krankheit und heilbar!

- **Wir altern** und es entsteht auch ein **altersbedingter Verschleiß!**
Nicht alles lässt sich für ewig gleichbleibend belasten!
- Durch die **FM-Belastungen** haben sich auch **zusätzlich Handicaps** eingestellt, die die bisherige Leistungsfähigkeit außerdem verschlechtern!

Das **schwierigste Problem** für die **Betroffenen** ist mitunter die **allgemeine Akzeptanz** der **Einschränkungen!**

-  **Keine Wut** gegen sich selbst und **Unzufriedenheit** aufbauen und zu „pflegen“ ist eine **relevante**

emotionale Selbsthilfe-Strategie!

- **Die Toleranz** der eigenen „Macken“ gehört zum **Genesungsprozess!**

URSACHENFORSCHUNG

**Optimieren kann nur derjenige, der weiß,
wo er etwas verbessern kann!**

- Überfordert mich mein eigenes Verhalten?
- Liegt eine entsprechende andere Erkrankung vor, die mich beeinträchtigt?
- Sind es ggf. frühere belastende und traumatische Erlebnisse?
- Sind es ev. Alltagspflichten im beruflichen oder privaten Bereich, die mir mittlerweile zu viel wurden?

PERSÖNLICHKEITS - TUNING

- Bin ich zu **pflichtbewusst** und verlange von mir immer die **Maximalleistung**?
- Mache ich mehr **für andere als für mich selbst**?



Gegenstrategien:

- Auf die **körperlichen Zeichen der Erschöpfung achten, rechtzeitig Pausieren und Regenerieren!**
- **Gefühl und Genuss** sind die **positiven Gegenspieler** der Pflichterfüllung!
- „**Nein**“-**Sagen** bei Schmerzen oder wenn man einfach mal nicht möchte!
- Den „Drive“ rausnehmen:
Sich vornehmen, nur mit **80 % Energie-Einsatz zu agieren**, dann bleibt immer eine Sicherheitsreserve und man kommt **nicht** in eine zu hohe Anspannung!

Fachliche Hilfe!

Kardiologe

Tachykardie
Arrhythmie

Orthopäde

Bandscheiben-
Meniskusschaden



**Involvierte medizinische
Fachrichtungen bei der
Behandlung von
FMS - Betroffenen**

Neurologe

Psychiater

Dysästhesien
Migräne, Depressionen,
Wortfindungsstörungen,
Vergesslichkeit

Zahnarzt

Aphten/Stomatitis
neuralgische
Zahnschmerzen
Trigeminusneuralgie

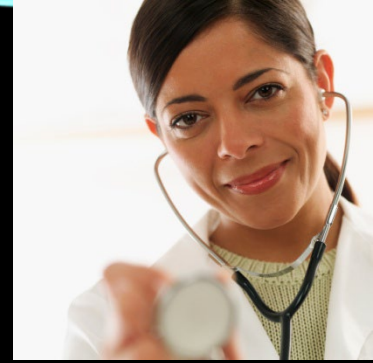
Psychologe

Burnout
Stressfolgen

Gastroenterologe

Colon irritabile
Refluxerkrankung,
Durchfälle, Verstopfung

SELBSTHILFE AKTIV PRAKTIZIEREN!



- **Ärzte** und **Therapeuten** aufsuchen, die sich mit dem **FMS** auskennen, um eine **gesicherte Diagnose** und **hilfreiche Therapie** zu erhalten.
- Arzt- oder Klinik**adressen** über z. B. eine **FM-Selbsthilfegruppe** oder **-organisation** erfragen.
- **Kontakt zur Selbsthilfegruppe** pflegen und an Fortbildungen teilnehmen, um mehr Wissen zum Krankheitsbild und zu den **Therapiemöglichkeiten** zu erhalten!

Hierdurch können **unnötige Behandlungen** und frustrierende Arztbesuche **vermieden** werden!

Dies tut der eigenen Gesundheit und dem Geldbeutel gut!

VERHALTEN BEIM ARZT UND ARZTWAHL

- Problematische Beschwerdedarstellung mit den Worten „**Ich habe Schmerzen überall!**“



Folge: **Überforderung** und **Hilflosigkeit** des Arztes!
Ein Arzt muss nicht alle Fachrichtungen beherrschen!

- Wenn die Prognose „FMS“ gesichert ist, bleibt für die Dauertherapie der Betroffenen meist nur eine **symptomorientierte Arztwahl und Therapie.**

- Hinweis:

FMS schließt andere Krankheiten nicht aus!

Für diese sind andere **Medikamente** und **Therapien** nötig!

THERAPIEKONTROLLE ZUM SELBSTSCHUTZ:

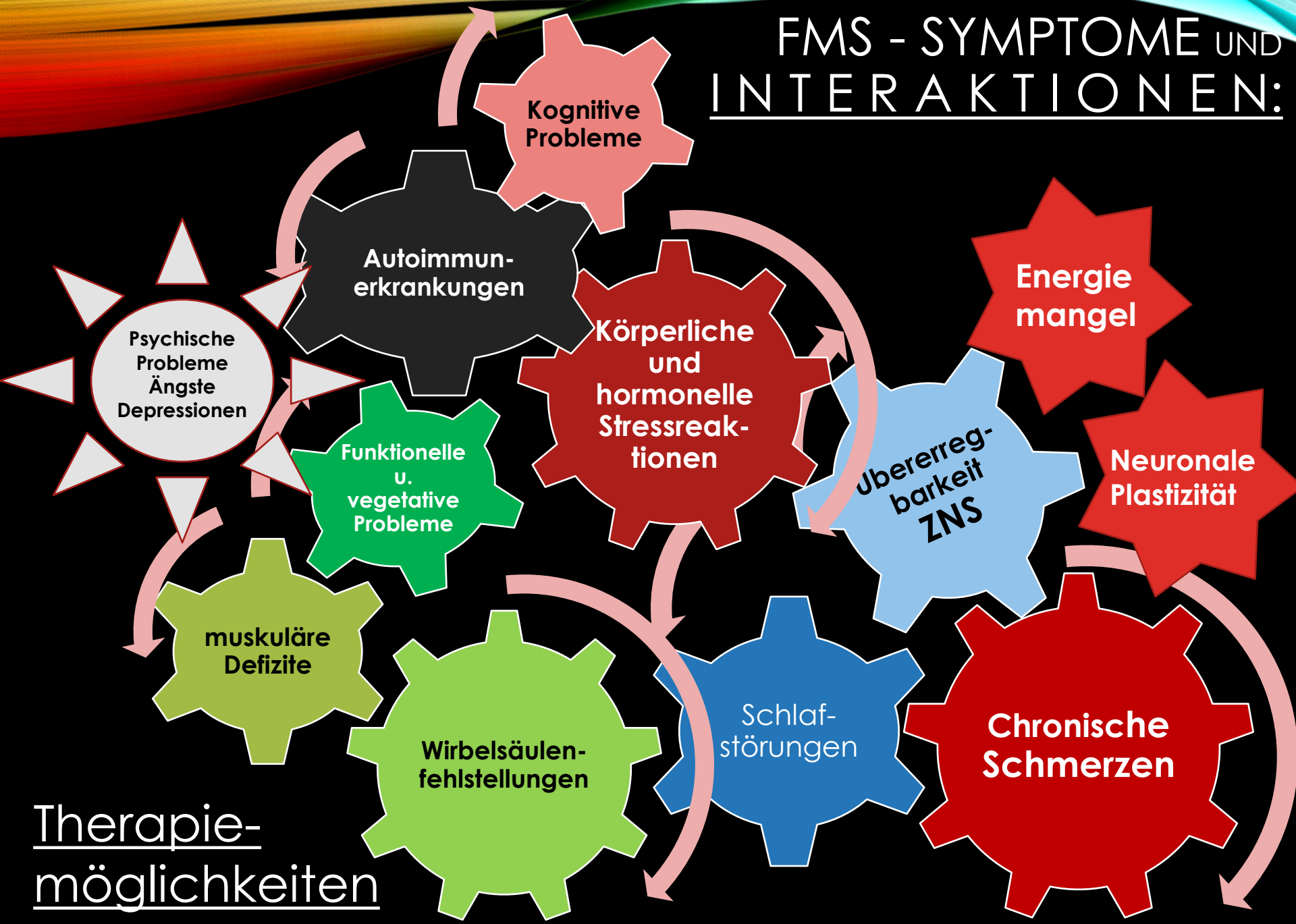


- **Empfohlene Medikamente vor Einnahme selbst prüfen!** Neben- u. Wechselwirkungen beachten (s. Beipackzettel, Nachschlagewerk „Bittere Pillen“, Internet pp.)!
- Nach Einnahme von Medikamenten darauf achten, ob sie überhaupt **wirksam** (Wirkzeitraum beachten!) sind, bzw. **ungute Nebenwirkungen** entstehen.
- Wenn nicht wirksam, mit dem Arzt das **Absetzen des Medikamentes** oder den **Wechsel** auf ein **anderes Präparat** vereinbaren!

Die eigene Gesundheit geht vor den Sparwillen des Arztes!

- **Schmerzmittel** sind meist auf „saurer Basis“ konstruiert und wirken bei zu häufiger Einnahme **schädlich auf die Magenschleimhaut und Magen!** (Gefahr durch Magenblutungen, -durchbruch pp.)
- Der **Dauergebrauch von Schmerzmitteln** kann **abhängig** machen und selbst wieder **Schmerzen verursachen** (Medikamentenabusus) !

FMS - SYMPTOME UND INTERAKTIONEN:



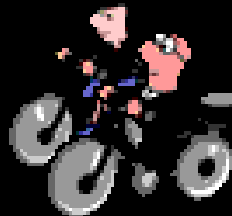
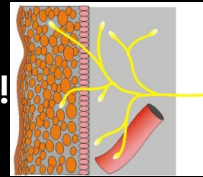
Therapie-
möglichkeiten

REGELMÄßIGES MUSKULÄRES TRAINING



Gründe und Ziele um körperlich aktiv zu sein:

- **Erhalt der Belastbarkeit der Muskulatur** – nicht Wiedererlangung früherer (Hoch-) Leistungsfähigkeiten / ein wenig die Kondition erhalten reicht!
- **Herbeiführung muskulärer Elastizität und Funktionalität**
(Verbesserung der Durchblutung und somit eine bessere Sauerstoff und Nährstoffversorgung)
- Aufgrund trainingsbedingt **elastischer gewordener Muskulatur verbessert** sich die „**Arbeitsumgebung**“ der **Nozizeptoren** (Schmerz- und Schadensfühler) durch die damit verbundene **Druckentlastung = verminderter peripherer Schmerzinput!**
- **Herz- Kreislaufaktivierung**
- **Entstressung** (Abbau von Stresshormonen durch bewegungsbedingtes Ausschwitzen)
- **Bewegung macht bessere Hirndurchblutung = Erhöhter Pegel von Botenstoffen VGF** (Vascular Groth Factor) und **BDNF** (Brain Derived Neurotrophic Factor)
= **Förderung der Wachstumsfaktoren der Gehirnzellen** (Neurogenese)
= **verbesserte Gedächtnisleistungen**
- Bei **übertriebener Ausübung des Sports** geht die „**Bautätigkeit**“ im Gehirn **zurück!**
(Studien-Erkenntnisse der Uni. Schanghai, 2008, nach Rattenversuchen)



WETTEREINFLÜSSE MIT GEIGNETER KLEIDUNG MINIMIEREN:



- Vor dem aus dem Hausgehen sich durch **geeignete Kleidung** (z. B. Softshell-Jacke, Schal, Mütze, Handschuhe pp.) vor Kältezug und Nässe schützen.
- **Geeignete Schuhe** bei einem Spaziergang oder beim Sport mit weichen orthopädischen Einlagen tragen!
 - Etliche FM-Betroffene haben Schmerzen im Bereich der Fußsohlen, Fersen, Achillessehne! -

MUSKELSPANNUNG MINIMIEREN!



- In Wanne mit warmen Wasser , Moor pp., legen oder Warmduschen
- Bei Rückenschmerzen auf (Elektro-) Wärmekissen oder Wärmflasche legen um die Rückenmuskulatur entspannen
- Ausreichend atmen (tief ein- u. ausatmen)
- Meditieren oder eine Progressive Muskelentspannung nach Jacobson machen
- Es kann auch Musikhören oder anderes sein, wenn man sich dabei entspannt



KOGNITIVE PROBLEME:

**Gedächtnis-, Konzentration-, Wortfindungs-
Schwierigkeiten**

Strategie:

- Das **Gehirn entlasten** und **schonen!**
Unter **Stress verschlechtern** sich die Gehirnleistungen!
- Sich geduldig und leicht fordern und dabei nicht aufgeben.
Mit der Zeit gewinnt der Trainingseffekt und die Gehirnleistungen verbessern sich wieder!

DER ALLTÄGLICHE GAU: STARKE SCHMERZEN WÄHREND DER ARBEIT

- Typisch:

Schmerzen im Schulter-Nacken- und Kopfbereich, in den Rücken und in die Arme ausstrahlend

- Begleitproblematik:

Konzentrations- und Wortfindungsschwierigkeiten

Die Arbeit fällt schwer und verstärkt die Schmerzen
Schlechtes Gewissen entsteht, da man nicht mehr den (eigenen) Erwartungen entspricht.

- **Versagensängste** kommen auf, man will Kollegen, wenn man sich krank melden würde, nicht mit der eigenen Arbeit belasten.

Existenzielle Ängste bilden sich durch die Überlegung, wie lange man überhaupt noch zur Arbeit gehen kann und wovon dann, im Falle der Arbeitslosigkeit und Verdienstaussfall, die Familie leben soll!

MEINE MÖGLICHKEITEN:

- Öfter Pausen einlegen und mittels Entspannungsübungen relaxen, auf gute Einatmung achten!
- In der Pause an die frische Luft und spazieren gehen.
- Mit einem Schmerzmittel die Schmerzen in den Griff kriegen.
- Schmerzen aushalten! Nach außen hin so tun, als ob alles OK wäre und weiterarbeiten.
- Arbeit einstellen und krank machen
- Eine andere nicht so belastende Arbeit suchen

DEM GRÜBELN ENTRINNEN UND WIEDER SCHLAFEN KÖNNEN!

- Unverständnis der Mitmenschen belastet und meist sucht man den Grund bei sich.
- Mobbing auf der Arbeit verstärkt diese Problematik!
- **Man kann nicht einschlafen und grübelt ohne dies verhindern zu können!**
- Hilfreich ist es sich ein **Stoppschild vorzustellen** und damit seine Gedanken zu stoppen!



GLAUBHAFTMACHUNG DER PROBLEME:

- **Ärztliche Befundberichte** vom behandelnden Arzt mit den gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen im Alltag beibringen.
- Damit beim **Versorgungsamt** sich als **schwerbehindert** (ab 50 GdB) einstufen lassen.
- Bei einer **Behinderung ab 30 GdB** beim **Arbeitsamt** sich einem Schwerbehinderten gleichstellen lassen (Erlangung des erweiterten Kündigungsschutzes)!
- Den **Arbeitgeber** über die Behinderung oder Schwerbehinderung informieren (Erhalt der Nachteilsausgleiche, wie Zusatzurlaub, Steuerfreibetrag pp.).
- **Kollegen** mit kurzen Erläuterungen informieren! (Ich bin schmerzkrank und habe starke Schmerzen.)

ENTLASTUNG IM PRIVATEN UMFELD VERSCHAFFEN:



- Z. B. Familienmitglieder mehr in die Hausarbeit einbinden

(Kochen, Waschen, Bügeln, Putzen, Einkaufen)

indem **Zuständigkeiten verändert** und **Aufgaben fest zugewiesen** werden:



- Partner trägt den schweren Einkauf,
- Sohn holt die Getränkekisten aus dem Keller,
- Tochter hängt Wäsche von der Leine auf und ab, übernimmt das Fensterputzen pp.,

nachdem die Familienmitglieder über die bestehenden persönlichen Schwierigkeiten informiert wurden (Familienrat einberufen)!

- Ggf. externe Hilfe (Haushaltshilfe) organisieren!



DAS FMS FORDERT DEM MENSCHEN AB SICH WIEDER ZU ENTDECKEN UND NEU ZU ORIENTIEREN!

- **Wer seine Probleme für sich behält und nicht zur Änderung bereit ist, leidet weiter und verschenkt Chancen der Verbesserung!**
- Auf positive Veränderungen achten und sich nicht vom Schmerz „verhaftet“ lassen!
- Schmerzfrie Zeiten herbeiführen!
(**Positive Ablenkungen:**
z. B.: Mit Hund oder Enkel „Gassigehen“,
mit der Katze schmuse,
sich in einer „**Wohlfühlregion**“ aufhalten pp.)

SICH ZEIT ZUR REGENERATION NEHMEN UND NICHT AUFGEBEN !



**Ich hoffe Sie haben durch den Vortrag
ein paar nützliche Anregungen erhalten
und danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Rainer M a r x
Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig**