

# 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 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!
- **Kurzzeitige Genesungs-** oder **Therapieversprechen 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 eigene Akzeptanz der eingetretenen 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! Stelle ich zu hohe Ansprüche an mich selbst)?**
- 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 - CHECK

- 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!

**Schmerztherapeut**  
Chronifizierte  
Schmerzen

11

**Fachliche Hilfe!**

**Kardiologe**  
Tachykardie  
Arrhythmie

**Orthopäde**  
Bandscheiben-  
Meniskusschaden

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

**Neurologe**  
**Psychiater**  
Dysästhesien  
Migräne,  
Depressionen,  
Wortfindungsstörung  
en,  
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 Klinikadressen** 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!



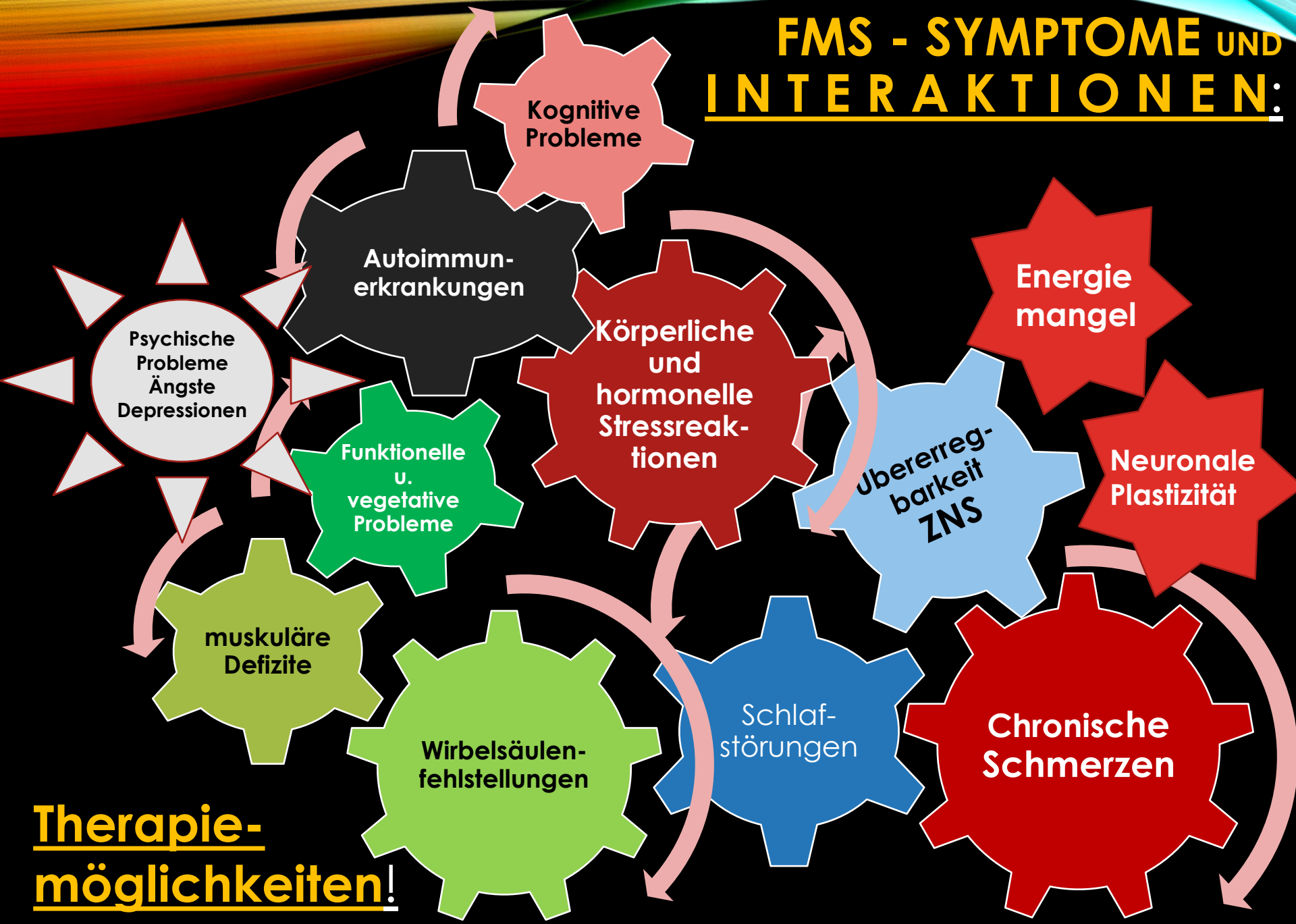
# THERAPIEKONTROLLE ZUM SELBSTSCHUTZ:

- **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 sind** (Wirkzeitraum beachten!), 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:

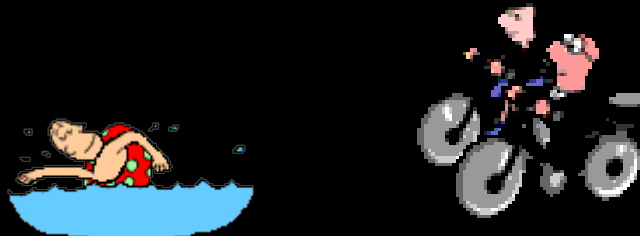
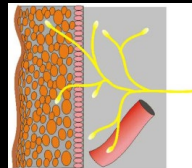
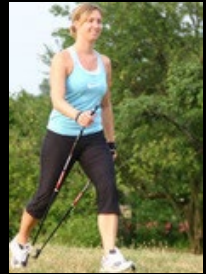


Therapie-  
möglichkeiten!

# 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 **positive „Bautätigkeit“** im Gehirn **zurück!**  
(Studien-Erkenntnisse der Uni. Schanghai, 2008, nach Rattenversuchen)



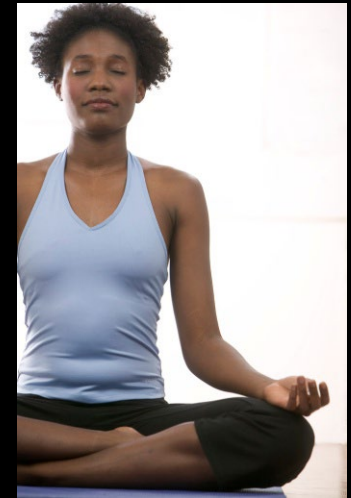
# WETTEREINFLÜSSE MIT GEIGNETER KLEIDUNG MINIMIEREN:



- 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 zu 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 **nicht überfordern!**  
Unter **Stress** **verschlechtern** sich die **Gehirnleistungen!**
- Sich **geduldig** und **leicht fordern** z.B. mit Artikeln oder Filme über Themen, für die ich mich interessiere.

Dabei auf **Pausen** achten!

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.

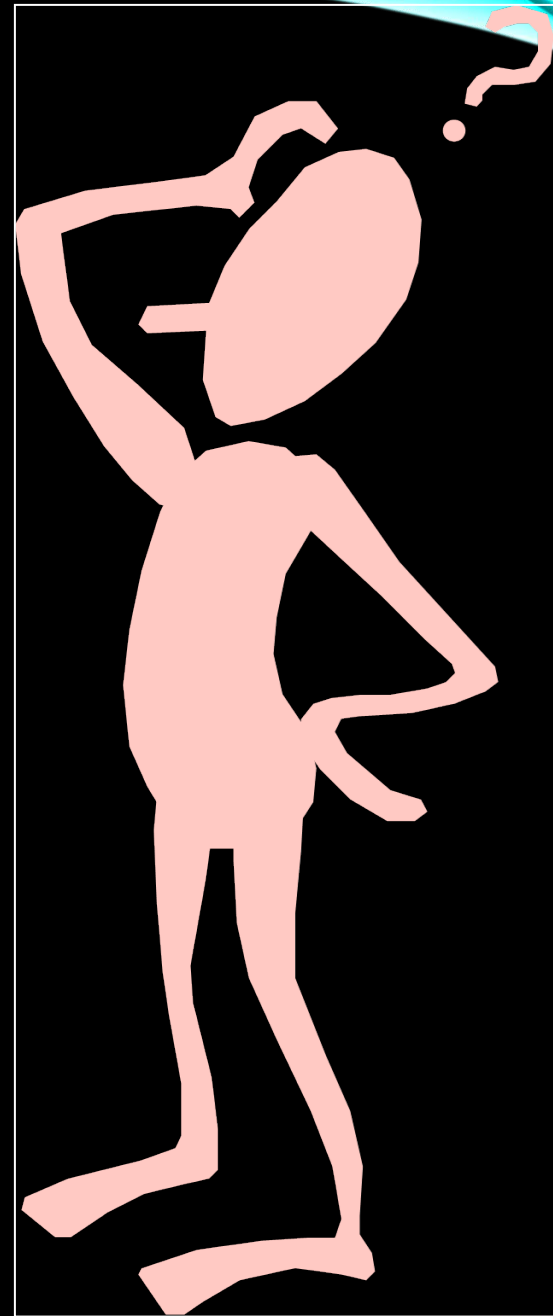
**Existenzielle Ängste** bilden sich durch die Überlegung, wie lange man überhaupt noch zur Arbeit gehen kann und wovon dann, im Falle der Arbeitslosigkeit und Verdienstaustausch, die Familie leben soll!

# MEINE MÖGLICHEN ALTERNATIVEN:

- **Öfter Pausen einlegen** und mittels **Entspannungsübungen** relaxen, auf gute **Ein-** und **Ausatmung** achten!
- In der Pause an die frische Luft und ggf. spazieren gehen.
- Mit einem **Schmerzmittel** die Schmerzen in den Griff kriegen, um seine Arbeit weiter erledigen zu können.
- **Schmerzen aushalten!** Nach außen hin so tun, als ob alles OK wäre und weiterarbeiten.
- **Arbeit einstellen** und sich "**krank schreiben**" lassen.
- Sich 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** (zum Erhalt des **erweiterten Kündigungsschutzes**)!
- Den **Arbeitgeber** über die Behinderung oder Schwerbehinderung **informieren** (Erhalt der **Nachteilsausgleiche**, wie **Zusatzurlaub, Steuerfreibetrag** pp.).
- **Kollegen** über krankheitsbedingte Leistungseinschränkungen oder Arbeitsunterbrechungen mit **kurzen Erläuterungen informieren!**  
z.B. „Ich bin schmerzkrank und habe starke Schmerzen!“

*Man muss sich nicht für die gesundheitlichen Probleme entschuldigen!*

# ENTLASTUNG IM PRIVATEN UMFELD VERSCHAFFEN:



- Die Familie über die FMS bedingten Schwierigkeiten offen informieren!
- Dabei klären wobei eine Entlastung möglich ist!

(z.B. beim Kochen, Waschen, Bügeln, Putzen, Einkaufen)

**!Zuständigkeiten können hierbei verteilt und Aufgaben fest zugewiesen werden :**

- Schwere Einkaufstasche oder Getränkekiste tragen
- Küchenarbeit und Kochen
- Fensterputzen, Staubsaugen pp.,
- Wäsche von der Leine auf und abhängen
- Ggf. externe Hilfe (z.B. eine Haushaltshilfe) hinzuziehen!



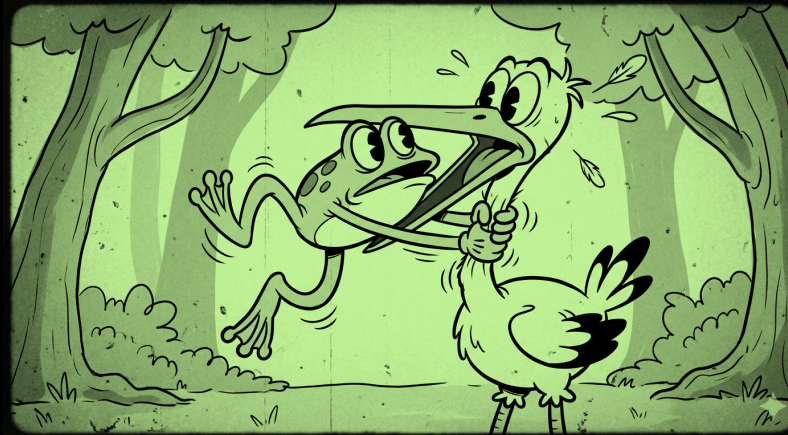
# DAS FMS FORDERT DEM MENSCHEN AB SICH WIEDER ZU ENTDECKEN UND NEU ZU ORIENTIEREN!

- Wer seine Probleme für sich behält und nicht zu Veränderungen bereit ist, leidet weiter und verschenkt Chancen der Verbesserung!
- Auf **schmerzfremde Zeiten achten** und sich diese bewusst machen. Der Schmerz muss nicht die „Oberhand“ behalten!
- **Welche Umstände haben dazu geführt, dass die Schmerzen in den Hintergrund getreten sind?**

## positive Ablenkungen:

z. B. Mit dem Hund „Gassigehen“ oder Enkelkind betreuen  
mit der Katze schmuse,  
sich in seiner „**Wohlfühlregion**“ mit Freunden aufhalten  
pp.)

# SICH ZEIT ZUR EIGENEN 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**