

Sie leiden an einem Fibromyalgiesyndrom

Was sind die Hintergründe dieser Schmerzkrankheit und wie kann man damit umgehen lernen?

© Praxis Dr.Schindler

➤ Medizinische Daten

Man geht davon aus, dass beim Fibromyalgiesyndrom die Schmerzwahrnehmung im Vergleich zu anderen Menschen gesteigert ist.

Man könnte auch sagen: Der Verstärker im Schmerzzentrum im Gehirn ist bei ihnen auf maximale Empfindlichkeit hochreguliert. Empfindungen, die sonst nicht stören, werden nun als schmerzhaft empfunden.

➤ Warum kommt es zu diesen Veränderungen im Gehirn?

Bei fast allen Betroffenen findet man in der Kindheit Hinweise auf außergewöhnliche emotionale Belastungen.

Dies können etwa zu wenig Zuwendung durch die Eltern oder Zuwendung nur gegen Leistung oder eine Benachteiligung gegenüber den Geschwistern oder Verlusterlebnisse wie der Tod eines Familienangehörigen sein.

Vom Kind wird dies als seelischer Schmerz wahrgenommen und in den noch im Wachstum befindlichen Körpers „eingespeichert“. Vom Bewusstsein wird der seelische Schmerz im weiteren Verlauf in der Regel dann erst einmal „vergessen“.

➤ Warum tritt der Schmerz in Erwachsenenalter auf?

Treten im Erwachsenenalter erneut außergewöhnliche Belastungen auf, so wird das Schmerzerleben der Kindheit wieder aufgerufen.

Wie oben dargelegt, wurde dies in der Kindheit Teil des „Körpergedächtnisses“.

Aus diesem Grund wird die psychische Belastung nun als körperlicher Zustand mit Schmerzen erlebt.

Man könnte das Fibromyalgiesyndrom daher auf die kurze Formel bringen:

„Seelischer Schmerz (der Kindheit)
wird körperlicher Schmerz (im Erwachsenenalter)“

➤ Wie kann man mit den Schmerzen umgehen?

Meist ist es schon sehr hilfreich zu wissen, dass es sich um keine rein körperliche, sondern eine Erkrankung mit Beteiligung der Psyche handelt.

Trotzdem ist es wichtig, insbesondere eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis fachärztlicherseits ausschließen zu lassen.

Das Verstehen der individuellen Zusammenhänge und das Bewusstmachen der oft vergessenen oder verdrängten Belastungen der Kindheit in einer Psychotherapie kann Ihnen viel helfen besser mit den Symptomen umzugehen.

Wie bei anderen Erkrankungen, ist es auch beim Fibromyalgiesyndrom wichtig, dass Sie die Symptomatik als zur Zeit zum eigenen Leben gehörend anzunehmen.

Dies bedeutet konkret, dass Sie:

- ⊕ Erholungspausen machen, wenn Beschwerden spürbar werden
- ⊕ mit Arbeiten aufhören, schon bevor Sie in eine Überlastung kommen, für die Sie dann mit verstärkten Schmerzen bezahlen müssen
- ⊕ lernen sollen, auf Ihren Körper zu hören und nicht gegen die Symptome kämpfen, sondern im Augenblick mit ihnen leben

Dies zu lernen ist oft ein langwieriger und anstrengender Prozess!

Individuell kann zudem für manche Betroffene die Einnahme eines Antidepressivums in der Regel in niedriger Dosis sinnvoll sein. Diese Medikamente haben eine eigenständige Schmerzwirkung und können auch begleitende Verstimmungszustände erleichtern.

Die meisten Patienten nehmen Schmerzmittel nur an besonders schlechten Tagen: Dann entfalten diese Mittel ihre Wirkung deutlich spürbar und gut!

Bewegen Sie sich regelmäßig, wie es Ihnen gut tut. Die meisten Betroffenen bevorzugen Nordic Walking und Schwimmen. Diese bewirken eine angenehme körperliche Durchwärmung ohne dass die Muskeln überlastet werden.

Manchen Patienten erfahren durch naturheilkundliche Ansätze Hilfe. Dies muss im Einzelfall getestet werden. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist hier nicht möglich.

Jedem Betroffenen ist zu dem zu empfehlen, sich durch entsprechende **Patientenratgeber** weiter über die Erkrankung zu informieren.

Auch die Teilnahme an **Selbsthilfegruppen** trägt dazu bei, besser mit der Erkrankung umzugehen.