

Fibromyalgie: Muskel-Sehnenschmerzen überall „die zentral bedingte Schmerz-Überempfindlichkeit“ Stand der Schmerzforschung und Therapiekonzepte

Was ist Fibromyalgie? Definition:

- ausgedehnte Muskel- Sehnen Schmerzen in verschiedenen Körperregionen
- seit mehr als 3 Monaten
- schmerzhafte Druckpunkte an definierten Körperstellen (insgesamt 18 „tender-points“ siehe Bild)
- generell herabgesetzte Schmerzschwelle
- ausgeprägte funktionelle, vegetative und psychische Beschwerden
- normale Laborbefunde für Entzündung, Rheumafaktor, Muskelenzyme, Schilddrüsenwerte
- keine Medikamenten-Nebenwirkung, keine Tumorerkrankung

Wie häufig ist Fibromyalgie?

- betroffen sind vor allem Frauen (6x häufiger als Männer)
- ca. 3 % der Bevölkerung, aber 10 - 13% der Frauen (!)
- Beginn der Beschwerden oft schon in Kindheit/Jugend
- Erkrankungsbeginn um das 35. - 40. Lebensjahr
- Vollbild um die Menopause

Ursachen der Fibromyalgie?

- KEINE Entzündung des Muskels, KEIN Rheuma
- psychosoziale Belastungsfaktoren in Kindheit/Jugend
- Traumatisierungen (körperliche/sexuelle Gewalt)
- emotionale Vernachlässigung in der Familie
- **veränderte Stress-Schmerzverarbeitung im Gehirn**

Typischerweise findet man:

- psychosozialer Dauerstress als Erwachsene
- Hyperaktivität und ausgeprägtes Kontrollverhalten
- geringes Selbstwertgefühl
- Hang zu Perfektionismus und zur Überforderung
- Angst, depressive Stimmung



Die Ursachen der Fibromyalgie und die klinischen Symptome sind Ausdruck einer zentralen und hormonellen STRESSREAKTION mit genereller Schmerz-Verstärkung:

- Veränderungen im Gehirnstoffwechsel mit komplexen und weitreichende Veränderungen im zentralen Nervensystem (u.a. von Serotonin, Cortisol, Störung des Schlafmusters)
- Schwächung des körpereigenen Schmerzabwehr-Systems im Gehirn und Rückenmark
- Störungen des vegetativen Gleichgewichts

„Fibromyalgie ist die in den Körper geweinte Depression“

Die Odyssee der Fibromyalgie-Patienten

- häufiges Aufsuchen von Ärzten aus den verschiedensten Fachrichtungen
- Patienten fühlen sich nicht verstanden und oft nicht ernst genommen
- Ärzte reagieren abweisend („Modekrankheit“ „alles psychisch“)
- Überdiagnostik: immer wieder Röntgen, CT und Kernspin
- häufige Injektionen u.a. Cortison
- häufige Operationen - dreimal soviel wie im Durchschnitt

alle möglichen Therapien werden versucht, aber ohne Konzept: „alles hilft nichts“

→ **Resignation, Frust, Depression bei den Betroffenen**

www.ambulantes-schmerzzentrum.de

Die Leitlinie „Fibromyalgie“ (<http://www.awmf.org/leitlinien>) beschreibt die Wirksamkeit folgender Therapien:

wirksame Medikamente:

- ✓ **Amitriptylin** („Goldstandard“) oder **Trimipramin, Clomipramin: 10 - 25 (- 50)mg** abends schmerzwirksame, schlaffördernde, stimmungsaufhellendes „Antistressivum“
- ✓ weitere Optionen: **Fluoxetin**, Mirtazapin, Duloxetin (Cymbalta®), Venlafaxin (Trevilor®) sind aktivierende, serotoninsteigernde Antidepressiva
- ✓ **Tramadol: schwaches Opioid (= morphinähnlich) mit spezieller Wirkung bei Fibromyalgie**
- ✓ **diese speziellen Medikamente bewirken eine Verstärkung der körpereigenen Schmerzhemmung im Rückenmark und im zentralen Schmerzsystem**

Zusätzliche Therapien:

- **Hochdosierte Procain-Basen-Infusionen** wirken durchblutungs-fördernd und schmerzlindernd im Gewebe und im zentralen Nervensystem. Zusätzlich erfolgt eine vegetativer Ausgleich und eine Reduktion des Stress- /Anspannungszustandes („Sympathikolyse“)
- **Magnesium-Infusionen und Magnesium transdermal** (Anwendung über die Haut)
- **Ausdauertraining:** Bewegung und dabei Spaß haben ohne Leistungsdenken – das war in mehreren Studien laut eigenen Angaben der Patienten die wirksamste Methode und konnte die Schmerzen und vegetativen Beschwerden längerfristig bessern.
- **Stoßwellen-Behandlungen und Injektionen bei Muskelverspannungen und Triggerpunkten**
- **Entspannungstherapie („die Macht der sanften Methoden“)** zur Stress- und Schmerzbewältigung: nachgewiesen wirksam ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- **Kältetherapie:** Ganzkörperanwendungen in der Kältekammer, **Wärmetherapie:** Sauna
- **biologische Zusatztherapie:** Vitamin-B12 und Folsäure hochdosiert (Folgamma®), Vitamin C
- **Gluten-Unverträglichkeit, Weizen-Sensitivität:** Weizenfreie Diät, Gluten vermeiden (ist versteckt in vielen Fertigprodukten) Symptome: Laktose-Unverträglichkeit, Erschöpfung, Bauchbeschwerden, Schilddrüsen-Störung, Hautentzündungen, Ekzeme, Autoimmunkrankheit

Wichtig: die üblichen Schmerzmedikamente und starke Opiate wirken nicht!

- keine bzw. nur selten **Antirheumatika (NSAR)** wie Diclofenac (z.B. Voltaren®), Ibuprofen: sind nicht wirksam, auch nicht die neueren COX-2-Hemmer wie Celebrex®, Arcoxia®: die Einnahme kann zu schweren Nebenwirkungen führen: **Magengeschwüre, Magenblutungen, Nierenschäden!**
- keine starken Opiate wie z.B. Morphin, Fentanylpflaster: sind nicht wirksam, nur Nebenwirkungen!

Spezielle Medikamente OHNE Zulassung für die Indikation Fibromyalgie:

- Tropicsetron (Navoban®) (eigentlich gegen Übelkeit bei Chemotherapie): große Multicenter-Studie (2000, Friedrich-Bauer-Institut, München) ergab eine Rate von 35% „Responder (Patienten mit einer signifikanten Schmerzreduktion über 12 Monate) Problem: sehr hoher Preis, Wirkung unsicher, bei nur 1/3 der Patienten)
- Pregabalin (Lyrica®): Zulassung in Deutschland für Nervenschmerzen und auch für Angststörung. Studien in den USA zeigten signifikante positive Effekte auf Befinden und Schlafstörung bei Fibromyalgie-Patienten.
- Tolperison (Mydocalm®): muskelentspannendes, zentral schmerzwirkendes Medikament. Kein Wirknachweis.

Zusammenfassung: die Therapie bei Fibromyalgie / erhöhter Schmerzempfindlichkeit mit Ganzkörperschmerzen sollte multimodal sein, d.h. alle körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren berücksichtigen. Wichtig ist

- eine stabile Arzt-Patienten-Beziehung
- eine langfristiges Therapiekonzept
- Arzt mit Kenntnissen über Fibromyalgie / Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“
- Alles, was IHR Wohlbefinden steigert / IHNEN Freude macht / SIE genießen, führt zur Besserung

Dr. S. Kammermayer
Fachärzte für Anästhesie / Algesiologie

H. J. Balzat
Facharzt für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie