

**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?**

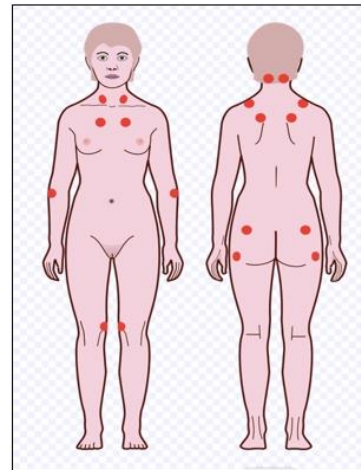
- 2-3% der Bevölkerung (10-13% der Frauen)
- zu 80% sind Frauen im Alter 40-60 Jahre betroffen
- Beginn der Schmerzen oft schon in Kindheit/Jugend
- Vollbild um die Menopause

**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



Druckschmerzpunkte: 18 Tender-points (ACR Kriterien 1990)

**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 so viel wie im Durchschnitt

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

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

Die Leitlinie „Fibromyalgie“ [www.awmf.org/leitlinien](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 - in mehreren Studien und laut Patienten die wirksamste Methode, um die Schmerzen vegetativen langfristig zu bessern
- **multimodales tagesklinisches Programm** zur Schmerztherapie in einer Klinik
- **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
- **Stoßwellen-Behandlungen und Injektionen bei Muskelverspannungen und Triggerpunkten**
- **evtl. Gluten-Unverträglichkeit, Weizen-Sensitivität:** Weizenfreie Diät, Gluten vermeiden (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 Celecoxib oder Etoricoxib: 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 (= off-label-use) für die Indikation Fibromyalgie:

- intravenöse Ketamintherapie (Wirkung gegen neuropath. Schmerzen)
- 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.

**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  
Facharzt für Anästhesie, Algesiologe