



# Basiswissen Fibromyalgie und Rheuma

Der ganze Körper tut weh: Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die alle Bewegungsorgane betreffen kann. Dazu treten oft Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit auf.

# Rheuma und Weichteilrheuma

Man unterscheidet über 400 verschiedene Rheuma-Krankheiten und zusätzlich noch sogenannte Schmerzerkrankungen, zu denen auch das Fibromyalgie-Syndrom gehört.

## Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die bei den Betroffenen grundsätzlich das Leben verändert. Nichts ist mehr, wie es einmal war. Die Schmerzen sind erst zeitweise, später – in wechselnder Intensität – ständig vorhanden. Sie bestehen krankheitstypisch an vielen Orten des Körpers, manchmal vom Kopf bis zu den Füßen. Zusätzlich treten tagsüber Müdigkeit und schnelle Erschöpfung auf. Der Schlaf ist oft gestört, und er wird am nächsten Morgen als nicht erholsam empfunden. Weitere Beschwerden von jedem Organsystem können hinzukommen. Die Krankheit drückt auf die Seele, führt zu Angst, schlechter Stimmung, depressiven Gedanken.

Die Umwelt kennt diesen vielfältigen Beschwerdekomples nicht und zweifelt die Beschwerden manchmal an, wenn auch die öffentliche Akzeptanz durch Medienbeiträge in den letzten Jahren zugenommen hat. Die Ärzte sind davon nicht ausgenommen. Dies zeigte sich auch in Krankenkassenstatistiken, in denen die Erkrankung nur bei 0,3% aller Versicherten zu finden ist, obwohl die Häufigkeit in der Bevölkerung sechsmal so hoch ist. Sie als Betroffene haben selbst Mühe, sich wiederzuerkennen, denken an Zeiten, in denen Sie von morgens bis abends aktiv waren, an Zeiten, in denen Sie anderen viel abgenommen haben und wenig an sich selbst dachten.

Wenigstens ist die Diagnose gestellt oder zumindest wird vermutet, dass die Suche ein Ende hat.

## Fibromyalgie und Rheuma

Traditionell wird das Fibromyalgie-Syndrom zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, da die im Vordergrund stehenden Beschwerden als Schmerzen an den Bewegungsorganen verspürt werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Rheuma einen Oberbegriff für Erkrankungen, die mit Schmerzen an den Bewegungsorganen einhergehen, also an den Knochen, Gelenken, Sehnen, Muskeln, Bändern, Gelenkkapseln und Schleimbeuteln. Häufig sind rheumatische Beschwerden auch mit Bewegungseinschränkung verbunden.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat jedoch gezeigt, dass Rücken, Muskulatur und Sehnen zwar am Anfang der Erkrankung eine auslösende Rolle spielen, später jedoch, wenn die Erkrankung chronisch geworden ist, nur noch »Begleitmusik« sind. Die treibenden Kräfte liegen dann im Zentralnervensystem, dem Gehirn und dem Rückenmark. Der Schmerz hat sich verselbstständigt und benötigt zur Auslösung keine Schädigung eines Gewebes. Zu Recht wird nun von einer chronischen Schmerz-erkrankung gesprochen, auch wenn diese weiterhin mit »rheumatischen« Beschwerden einhergeht.

### Kennzeichen der Fibromyalgie

- Fibromyalgie ist eine Schmerz-erkrankung
- ständige Schmerzen
- Schmerzen in allen Teilen des Körpers vom Kopf bis zu den Füßen
- Auftreten von Müdigkeit und schneller Erschöpfung
- wenig erholsamer Nachtschlaf
- Folge: Angst, schlechte Stimmung, depressive Gedanken

Der Begriff Rheuma kommt von dem griechischen Wort für »fließen«. Damit haben die alten Griechen schon sehr anschaulich rheumatische Schmerzen beschrieben, die häufig wechselnd von einer Gelenkregion in die andere wandern. Aber auch der »fließende« Charakter der Rheumabeschwerden im Sinne von ausstrahlenden Schmerzen wird mit dem Begriff anschaulich dargestellt.

Was unterscheidet nun ein Syndrom von einer Krankheit? Diese Unterscheidung hat eher wissenschaftliche Bedeutung. Streng genommen sind Krankheiten allein die Syndrome, die nur eine einzige Ursache für ihre Entstehung aufweisen. Klarer wird es an einem Beispiel: Eine Rippenfellentzündung ist erst mal ein Syndrom, denn sie kann zahlreiche Auslöser haben. Ist sie aber nachweisbar

durch die Erreger der Tuberkulose verursacht, kann man sie als »Krankheit« bezeichnen. Diese strenge Unterscheidung wird natürlich im Alltag nicht gemacht. Der Name Fibromyalgie-Syndrom soll aber an dieser Stelle schon mal ganz klar aussagen, dass wir es hier sicher nicht mit einer einzigen Ursache zu tun haben, sondern dass es zahlreiche Auslöser gibt. Wir werden im weiteren Text mit den Begriffen abwechseln.

### Bedeutung des Begriffs »Fibromyalgie-Syndrom«

Das Wort Fibromyalgie-Syndrom kommt von fibra (lat.: Faser), mys (griech.: Maus) bzw. musculus (lat.: Mäuschen oder Muskel) und algos (griech.: Schmerz), wörtlich übersetzt also Faser-Muskel-Schmerz. Der Begriff beschreibt den Schmerz, der häufig am Muskel-Sehnen-Übergang auftritt. Der zusätzliche Anhang »Syndrom« stammt ebenfalls aus dem Griechischen und bedeutet »Zusammenkommen«. Gemeint ist ein Zusammentreffen bestimmter Krankheitszeichen (Symptome).

## Die Einteilung rheumatischer Erkrankungen

Ganz kurz soll an dieser Stelle auf die Einteilung rheumatischer Erkrankungen eingegangen werden. Dabei lässt sich zeigen, was alles das Fibromyalgie-Syndrom nicht ist.

Die Rheuma-Erkrankungen werden in vier große Gruppen aufgeteilt:

- entzündliche Erkrankungen der Gelenke, der Wirbelsäule und der Weichteile
- degenerative, also verschleißbedingte Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- sogenannte pararheumatische Erkrankungen
- nicht entzündliche weichteilrheumatische Erkrankungen

Beim Fibromyalgie-Syndrom handelt es sich also nicht um eine entzündliche Erkrankung wie bei der chronischen Polyarthritis, der Bechterew'schen Erkrankung oder der Polymyalgia rheumatica.

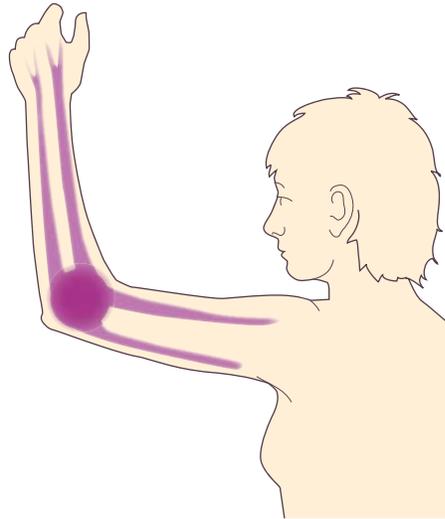
Wir haben es auch nicht mit einer Verschleißerkrankung zu tun wie bei der Arthrose, die an den Gelenken auftritt, oder bei der Spondylose, die an der Wirbelsäule zu finden ist.

Pararheumatische Erkrankungen sind oft Folgen von Stoffwechselstörungen, die z. B. als Gicht an Gelenken oder Osteoporose und ihren Folgen an der Wirbelsäule auftreten können. Sie haben keine Verbindung zum Fibromyalgie-Syndrom.

Allein die weichteilrheumatischen Erkrankungen zeigen Verwandtschaft zum Fibromyalgie-Syndrom. Zu ihnen gehören u. a. der Tennisellbogen, der aufgrund von Zugluft verspannte Nacken und die beim Heben schmerzhafte Schulter. Häufig treten in einer Gelenkgegend mehrere weichteilrheumatische Veränderungen zusammen auf, sodass man von einer Periarthropathie spricht. Dabei ist oft die Schulter unter Einbeziehung mehrerer Sehnen betroffen. Sehnen und Schleimbeutel, die die Sehnen schützen, werden gereizt, wenn aufgrund von Muskelverspannungen der Oberarmkopf gegen das Schulterdach gedrückt wird. Da Schmerz die Muskelverspannung fördert und die Muskelverspannung wiederum Schmerzen verstärkt, entsteht ein Teufelskreis, der sich nur durchbrechen lässt, wenn die Schmerzen oder die Verspannung von außen unterbrochen werden.

### Weichteilrheumatische Beschwerdebilder sind z. B.:

- Tennisellbogen
- aufgrund von Zugluft verspannter Nacken
- schmerzhafte Schulter beim Überkopf-Heben
- Muskelverspannungen



♠ Weichteilrheumatische Beschwerden treten häufig am Ellenbogen auf (»Tennisellbogen«).

---

Anna M.

## Verkrampfungen im Kopf

- » *Meiner Meinung nach sind Frauen deshalb anfälliger für Fibromyalgie als Männer, weil sie sich mehr Sorgen und Gedanken machen und Probleme bei sich anhäufen. Bei mir war es nicht anders.*

*Vor 17 Jahren nahm die Krankheit ihren Anfang. Ich bin sehr emotional, möchte den Dingen auf den Grund gehen und habe das große Bedürfnis, mich darüber auszutauschen. Mein Ehemann war eher das Gegenteil von mir. Dieses gegenseitige Schweigen fraß sich mir in die Seele, ich verkrampfte, meine Muskulatur verhärtete sich.*

*Nach ein paar Hürden gelang es uns dann, unseren Kinderwunsch zu realisieren, und unser erstes Kind, eine Tochter, wurde geboren. Ich glaubte, mein Ziel, die heile, intakte Familie, erreicht zu haben. Doch es war nicht so. Unser zweites Kind, ein Sohn, kam zur Welt. Über unsere Wünsche, Erwartungen, Sehnsüchte sprachen mein Mann und ich kaum. Diese Verkrampfungen im Kopf führten bei mir zu erheblichen Schulterverspannungen. Die Ärzte, die ich konsultierte, stellten bei mir nichts fest.*

*Dann besuchte ich vor rund sieben, acht Jahren eine Rheumaklinik, in der die Fibromyalgie bei mir diagnostiziert wurde. Nach all den Selbstzweifeln bezüglich meiner Krankheit, der Ablehnung durch die Umgebung und dem Unverständnis seitens der Ärzte fühlte ich mich hier wohl und gut aufgehoben. Die Behandlungen schlugen positiv an, und die guten Vorsätze waren auch wieder da. Doch ein Jahr später war der alte Zustand der Unentspanntheit abermals erreicht. Ich merkte, dass ich mich erneut für alles viel zu sehr verantwortlich fühlte, dass ich mich zu stark vor anderer Leute Karren spannen ließ und darüber mich und meine Bedürfnisse gänzlich vergaß.*

*Die Quittung für dieses Verhalten bekam ich bald: Mein Zustand verschlimmerte sich dramatisch, ich litt unter massiven Schlafstörungen, und die Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, in den Armen, Händen, Oberschenkeln und im Po nahmen in unerträglicher Weise zu. Der Schmerz fühlte sich wie ein trockenes Brennen und unangenehmes Kribbeln an. Ich hatte das Gefühl, dass Körper, Geist und Seele nicht mehr im Einklang sind.*

*Bald schon merkte ich, dass ich besser schlafe, wenn ich mir nicht alles so zu Herzen nehme und mir weniger Sorgen mache. Die Probleme sollten die Dimension behalten, die sie tatsächlich haben. Ich neige dazu, sie noch größer zu machen, als sie sind. Vor Kurzem erzählte ich einer Psychologin meine Geschichte, und allein das hat mir schon geholfen, wieder freier und entspannter zu werden.*

*Mit den Jahren habe ich gelernt, besser auf mich zu hören, auf die Signale meines Körpers zu achten, nicht jedes Problem anzunehmen, das mir über den Weg läuft, und auch einmal Nein zu sagen. Die Schmerzen wurden weniger, waren aber nach wie vor da. Ich bin, wie ich finde, auf einem sehr guten Weg und schon viel weiter als noch vor ein paar Jahren.« ◀*

---

## Ein wenig Anatomie

Patientinnen mit Fibromyalgie verspüren ihre Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke. Sie sind oft verunsichert, wenn der Arzt ihnen erklärt, dass sie kein Gelenkleiden und auch keine Wirbelsäulenerkrankung haben, obwohl sie vielleicht schon früher auf diese Diagnosen hin behandelt wurden.

Der einfachste Weg, hier Klarheit zu schaffen, ist die nähere Betrachtung der Gelenke und der sie umgebenden Gewebe (an der Wirbelsäule sehen die anatomischen Strukturen ähnlich aus):

Ein Gelenk besteht immer aus zwei Knochenenden, die beweglich miteinander

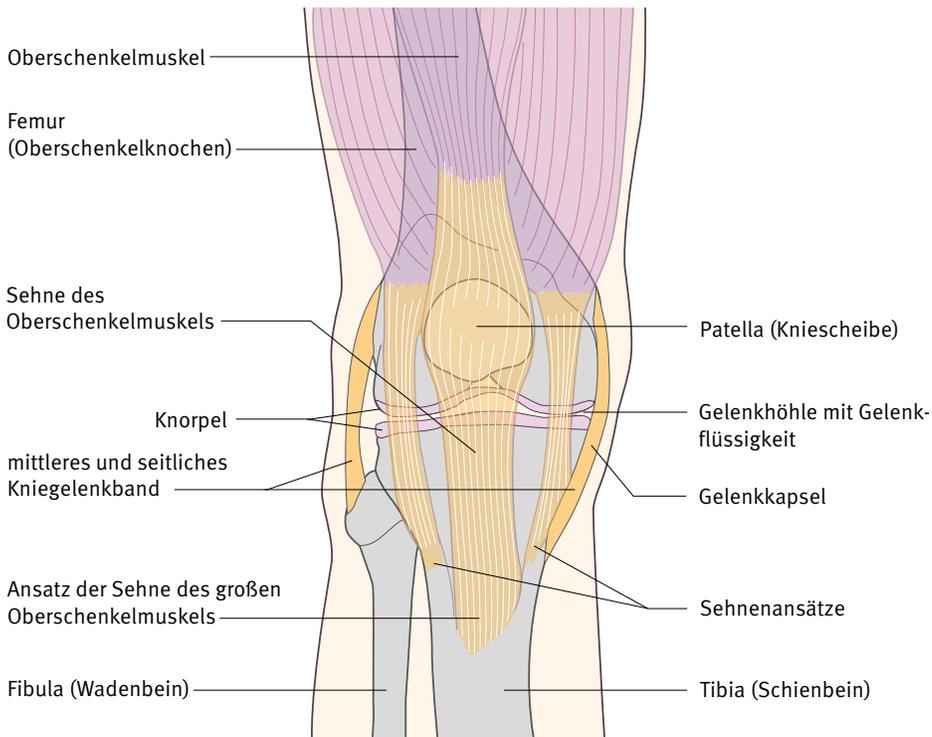
### Folgen von Muskelverspannungen

Muskelverspannungen bewirken einen Dauerzug an ihren Sehnenenden, insbesondere an den Stellen, an denen die Sehne in den Knochen übergeht. Da die Schmerzen in die Umgebung ausstrahlen und die Sehnenansätze in der Regel sehr nah an den Gelenken liegen, wird verständlich, dass Betroffene und Ärzte bei von der Fibromyalgie verursachten Beschwerden manchmal zuerst an eine Gelenk- oder eine Wirbelsäulenerkrankung denken.

verbunden sind. Damit der Knochenkontakt schonend erfolgt, sind die Knochenenden mit Knorpel überzogen. Zwischen den beiden Knorpelanteilen befindet sich etwas Gelenkflüssigkeit, die den Reibungsverlust als »Gelenkschmiere« vermindert und zusätzlich den Gelenkknorpel ernährt. Das Gelenk ist zu seinem Schutz manschettenartig von der Gelenkkapsel umgeben. Ihre Innenseite ist von der Gelenkinnenhaut ausgekleidet, die die Gelenkflüssigkeit produziert. Damit das Gelenk sowohl seine Bewegungsfunktion erfüllen als auch Stabilität gewährleisten kann, ist es von Muskeln und Bändern umgeben. Die Muskeln setzen nicht direkt am Knochen an, sondern enden an beiden Seiten in Sehnen.

Gelenke existieren nicht nur an Armen, Beinen und im Kiefer, sondern u. a. auch zwischen den einzelnen Wirbelkörpern und zwischen den kleinen Wirbelgelenken, zwischen Wirbelsäule und Rippen, zwischen Brustbein und Rippen und Schlüsselbeinen sowie zwischen Wirbelsäule und Becken (Kreuz-Darmbein-Gelenk).

Sehnen haben die Aufgabe, die Bewegung der Muskeln auf die Knochen zu übertragen, ohne sich selbst wie die Muskeln in der Länge zu verändern. An der Stelle, an der die Sehnen in den Knochen übergehen, sind sie wie ein Seilende aufgefasert und mit den einzelnen Fasern im Knochen verankert. Diese Stellen sind besonderer Belastung ausgesetzt.



#### ♠ Das Kniegelenk von vorn

Jede länger bestehende Muskelverspannung belastet die zugehörigen Sehnen, und eine Sehnenreizung irritiert auch die entsprechende Muskulatur. Meist sind die Muskelverspannungen auf einen Körperabschnitt begrenzt, doch können bei Weiterleitung der Verspannung wie bei einer Kettenreaktion weitere Muskel-Sehnen-Einheiten und so ein ganzer Arm oder ein ganzes Bein betroffen sein.

Auch an der Wirbelsäule finden sich zahlreiche Muskeln, meist sogar in mehreren Schichten übereinander. Bei Überlastung – gleich welcher Art – kommt es zur Muskelverspannung und in der Folge auch zu Schmerzen an Sehnenansätzen im Bereich der Wirbelsäule, des Beckens und des Hinterkopfes.

# Eine Krankheit kommt auf leisen Sohlen

Im Gegensatz zu anderen Krankheitsbildern, die eindeutig zu diagnostizieren sind, fällt es bei der Fibromyalgie oft schwer, sie genau festzustellen.

**F**ür Betroffene bedeutet die Suche nach den Ursachen für ihre Krankheit einen meist entmutigenden Gang durch zahlreiche Arztpraxen. Darunter leidet auch das Selbstbewusstsein. Denn wer ist schon gerne krank ohne nachweisbare medizinische Symptome?

Schmerz ist der Name der Fibromyalgie, der Schatten, der die Betroffenen begleitet, lange, oft dauerhaft. Die Erkrankung kommt vorsichtig und leise, wie ein Dieb in der Nacht: ab und zu Rückenschmerzen, dann die Schulter, schließlich folgt der ganze Arm. Wenn körperliche und psychische Erschöpfung zusammentreffen, erkennen sich die Frauen selbst nicht mehr, reagieren oft mit Appellen an sich selbst wie, sich zusammenzureißen, sich nicht so anzustellen. Sie zeigen keine Schwäche – und wenn doch, sind sie sehr sensibel, wenn Kräfteinbußen nach außen auf fallen, »wo du doch so gut und gesund aussiehst«.

Das Fatale ist, dass Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und Gelenke, Bandscheibenerkrankungen auch bei Fibromyalgie-Betroffenen auftreten. Sie werden auf Röntgenbildern und mit anderen bildgebenden Verfahren entdeckt, die im Rahmen der Schmerzabklärung durchgeführt werden. Somit scheint die Diagnose »Arthrose« oder »Bandscheibenvorfall« klar zu sein. Das Hauptproblem wird jedoch lange Zeit nicht diagnostiziert. Warum auch, ein vermeintlicher Übeltäter ist ja gefunden. Die Betroffenen, die mit Recht für ihre im Vordergrund stehenden ausgedehnten Beschwerden eine Erklärung und Hilfe suchen, dehnen ihre Suche aus und irren oft über Jahre umher.

Manchmal bedrückt noch mehr als die Schmerzen die eigene Veränderung, die sich die Fibromyalgie-Betroffenen nicht erklären können. Wie kann es geschehen, dass sie, die einst perfekt Haushalt, Beruf und Familie gemanagt haben, nun