

**KURZ & KNAPP**

# **Fibromyalgie-Syndrom**



Die wichtigsten Informationen  
über Ihre Erkrankung  
leicht verständlich zusammengefasst.

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



**Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie das Fibromyalgie-Syndrom haben.**

**Es wird auch Fibromyalgie genannt.**

**Hier erhalten Sie einige Informationen, um diese Erkrankung besser zu verstehen.**

## **Fibromyalgie – was ist das?**

Typisch für Fibromyalgie sind dauerhafte Muskel-Schmerzen. Das sind Schmerzen, wie man sie zum Beispiel nach sehr viel Sport hat. Meist tut es im Rücken weh. Aber auch Nacken, Brustkorb, Bauch und Arme oder Beine können wehtun.

Die meisten Menschen  
mit Fibromyalgie  
schlafen außerdem schlecht ein und  
können nicht richtig durchschlafen.  
Tagsüber sind sie dann müde  
und kraftlos.

Bei manchen schlägt das Herz sehr schnell  
oder sie haben Angst-Gefühle.

Andere können sich  
schlecht konzentrieren  
oder haben Magen-, Darm-  
oder Blasen-Beschwerden.

Innere Unruhe und Traurigkeit  
können hinzukommen.

## Woher kommen die Schmerzen?

Die Patienten empfinden Schmerzen viel intensiver als andere Menschen.

Wie das kommt, weiß man noch nicht genau. Die Wissenschaftler forschen nach körperlichen Ursachen im Gehirn und in den Nervenenden.

Doch das Wichtigste ist: Auch wenn die Schmerzen sehr unangenehm sind, richten sie im Körper keinen Schaden an. Selbst wenn die Krankheit über viele Jahre anhält.

Für den Arzt ist es schwer,  
eine Fibromyalgie zu erkennen.  
Denn eine Fibromyalgie lässt sich  
nicht durch eine Blut-Untersuchung  
und auch nicht durch  
ein Röntgen-Bild feststellen.  
Trotzdem werden diese  
Untersuchungen gemacht.  
Damit will der Arzt sichergehen,  
dass es keine andere Ursache  
für die Schmerzen gibt.  
Typisch für Fibromyalgie ist es,  
wenn ganz bestimmte Stellen am Körper  
besonders stark schmerzen,  
wenn der Arzt draufdrückt.  
Deshalb macht er das  
bei seiner Untersuchung.

## Was hilft gegen Fibromyalgie?

Regelmäßige körperliche Bewegung wie schnelles Gehen oder Fahrradfahren ist wichtig. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig. Wärme tut meist gut. Zum Beispiel warmes Wasser als Vollbad oder im Schwimmbad.

Normale Schmerzmittel helfen bei Fibromyalgie leider nicht. Wundern Sie sich deshalb nicht, wenn der Arzt Ihnen ein Medikament gegen Depression verschreibt. Das bedeutet nicht, dass er Sie für sehr traurig hält. Er verschreibt es Ihnen, weil diese Medikamente nicht nur gegen Depression, sondern auch gegen Schmerzen und Schlafstörungen wirken.

Entspannungs-Übungen helfen dabei,  
besser mit den Schmerzen  
zurechtzukommen.

Auch ein Psychologe kann dabei helfen,  
dass die Schmerzen etwas nachlassen.  
Er zeigt Ihnen,  
welche Verhaltensweisen  
ungünstig für Ihre Erkrankung sind.  
Dann lernen Sie,  
was Sie daran ändern können,  
damit es Ihnen besser geht.

Wichtig ist:

Damit die Beschwerden nachlassen,  
müssen Sie vielleicht mehrere  
der beschriebenen Möglichkeiten  
kombinieren.

Also zum Beispiel Fahrradfahren,  
Entspannungs-Übungen und  
Gespräche mit einem Psychologen.

# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Fibromyalgie ist eine  
rheumatische Erkrankung.

Damit kennen wir uns gut aus.

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen.

Bei uns können Sie zum Beispiel  
Bewegungs-Übungen lernen.

Dabei treffen Sie viele  
andere rheumakranke Menschen,  
mit denen Sie sich austauschen können.

Erfahren Sie mehr und

rufen Sie uns an: **01804 60 00 00\***

Oder besuchen Sie uns im Internet:

**[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)**

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

\* 20 ct/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise können abweichen, max. 42 ct/Anruf