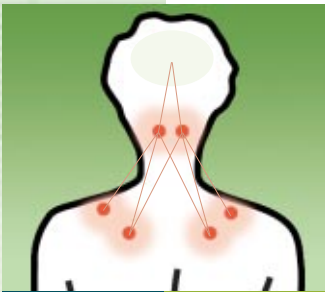


Fibromyalgie



Therapiekonzept

Ein Spezialgebiet der

Blietal Kliniken

Blieskastel

© MediClin AG, Mai 2003
1. Auflage

Fachredaktion:

Dipl.-Psych. Kathrin Bernardy
Blietal Kliniken

Klinik für Psychosomatische Medizin
Auf dem Bellem
66440 Blieskastel

info@blietal.mediclin.de
www.mediclin.de

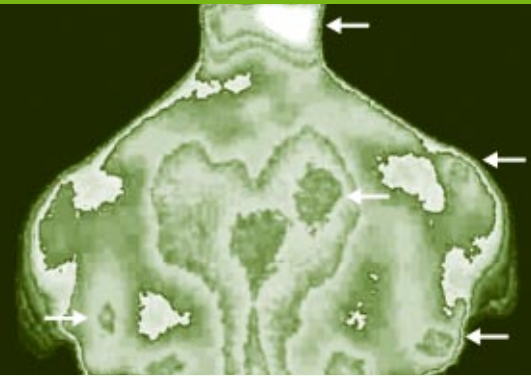
Projektmanagement:
Z/Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung:
LinusContent AG, Frankfurt am Main

Inhalt

■ Einleitung	2
■ Therapieziele	4
■ Diagnostik	4
■ Inhalte des Therapieprogramms	5
Ärztliche Therapie	5
Informationsrunde	5
Physiotherapie	5
Bewegungstherapie	5
Massagen	6
Wärmebehandlung	6
Stressdiagnostik und -bewältigung	6
Psychotherapie	7
Entspannung	7
Ernährung	7
■ Zusätzliche Angebote	7
■ Service	8
Weitere Infos und Ansprechpartner	8
Literatur	8
Information vor Ort	8
■ Glossar	9

Einleitung



Die Fibromyalgie (FM) ist ein chronisches, nicht-entzündliches Schmerzsyndrom des Bewegungssystems. Charakteristisch sind anhaltende Schmerzen wechselnder Intensität und Lokalisation (so genannter „Ganzkörperschmerz“) sowie die Druckschmerzhaftigkeit an gut lokalisierbaren und definierten Punkten (so genannten „Tender Points“).

Zusätzlich treten eine Reihe von weiteren Beschwerden auf, vor allem chronische Müdigkeit, Morgensteifigkeit, Schlafstörungen, traurige Verstimmungen (Depressionen), Verdauungsprobleme sowie weitere Begleitsymptome.

In Deutschland wird die Zahl der Betroffenen zur Zeit auf ca. 1,6 Millionen geschätzt, und es sind vor allem Frauen, die unter dieser Erkrankung leiden (Verhältnis Frauen zu Männern: 8 zu 1).

Bislang ist noch nicht geklärt, welche Ursache der Fibromyalgie zugrunde liegt. Es gibt aber eine Reihe von Forschungsergebnissen, die Einflussfaktoren aufzeigen konnten, wie z. B. Störungen im Serotoninstoffwechsel, eine veränderte Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung sowie psychosoziale Stressoren. Favorisiert wird heute das Modell eines bio-psychosozialen Krankheitsbildes, dem eine zentral bedingte Störung der Schmerzmodulation zugrunde liegt.

In der Therapie der Fibromyalgie haben sich interdisziplinäre Ansätze bewährt, d. h. eine Therapie, die mit verschiedenen „Bausteinen“ die vielfältigen Beschwerden dieser Erkrankungen behandelt.

Wichtig ist, dass die Behandlung individuell auf die jeweiligen Beschwerden des Patienten abgestimmt wird. Ziel der Therapie ist dabei vor allem die Linderung der Beschwerden und die Erhöhung der Lebensqualität.

Die Bliestal Kliniken betreiben in Zusammenarbeit mit der Stiftung „Psychosomatik der Wirbelsäulenerkrankungen“ eine eigene Forschungsabteilung mit dem Schwerpunkt „Chronische Schmerzen des Bewegungssystems“.

Das vorliegende Behandlungskonzept der Bliestal Kliniken für Fibromyalgie-Patienten basiert auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien und eigener Forschungsergebnisse zur Fibromyalgie sowie zahlreichen wertvollen Anregungen aus den Selbsthilfvereinigungen. Zudem wurde das Therapiekonzept im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie bewertet und entsprechend den Bedürfnissen der Patienten verändert.

Therapieziele

Ziele des Therapieprogramms sind:

- Schmerzlinderung
- Reduktion der komorbiden Beschwerden
- Steigerung der Lebensqualität
- Erhöhung der Fähigkeit zur Alltagsbewältigung
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Diagnostik

Die Diagnosekriterien entsprechen den Richtlinien des American College of Rheumatology (ACR) 1990.

Der behandelnde Arzt erstellt nach eingehender Untersuchung einen individuellen Behandlungsplan.

Eine umfassende diagnostische Abklärung wird durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Neurologen, Psychiatern, Internisten, Orthopäden und Psychologen erreicht.

Im Einzelnen werden hauptsächlich folgende Verfahren verwandt:

- eingehende klinische Untersuchung
- Anamnese: Dauer und Schwere der Erkrankung, Verhaltensanalyse zur Erfassung der aufrechterhaltenden und verstärkenden Bedingungen, diagnostisches Interview
- testpsychologische Untersuchungen zu speziellen Fragestellungen, Leistungsdiagnostik
- individuelle Stressdiagnostik
- Laboruntersuchungen: Rheumafaktoren, Serotoninstatus/HIS (Urin), Entzündungslabor (Blutbild, Senkung, CRP)
- bei Bedarf: internistische Abklärung
- bei Bedarf: Sonographie, Röntgen



Inhalte des Therapieprogramms

Ärztliche Therapie

Die fachärztliche Behandlung umfasst die diagnosegeleitete Erstellung eines individuellen Behandlungsplans inklusive der medikamentösen Therapie (Analgetika und Antidepressiva), der während des Aufenthaltes kontinuierlich mit den erzielten Erfolgen sowie den aktuellen Bedürfnissen des Patienten abgestimmt wird.

Informationsrunde

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Saarbrücken und in ständigem Austausch mit der wissenschaftlichen Abteilung wird über folgende Themen referiert und informiert:

- Neurobiologische Grundlagen des chronischen Schmerzes
- Schmerzgedächtnis
- Rolle der Aufmerksamkeit bei der Schmerzmodulation
- Psychobiologische Rolle von Stress
- Epidemiologie der Fibromyalgie
- Medizinische und psychologische Befunde bei Fibromyalgie
- Therapie der Fibromyalgie

Im Anschluss finden eine Sprechstunde und Diskussionsrunde statt.

Physiotherapie

- Osteopathie
- Craniosakrale Therapie
- spezielle Krankengymnastik bei lokalen Beschwerden

Bei Bedarf:

- Kaltluftgerät zur lokalen Anwendung
- Schulter-, Knie-, Hüft-, Bandscheiben-Gruppen, Schwimmen, Rückenschule, allgemeine Gymnastik, Halswirbelsäulen-, Lendenwirbelsäulen-Gymnastik
- Einzel-Krankengymnastik: einschl. manueller und Basistechniken, propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation, Schlingentisch, Thomsentisch, Tru-Trac

Bewegungstherapie

Fibromyalgie-spezifisch:

- Wassergymnastik und Entspannung im warmen Wasser (33–34 Grad)
- Stretching
- Walking
- Muskelaufbautraining an Geräten

Bei Bedarf:

- Ergometertraining
- Körperwahrnehmung
- Wirbelsäulenstabilisierung bzw. -mobilisierung
- Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik
- Atemgymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Venengymnastik

Massagen

Hilfreich in der Fibromyalgie-Behandlung:

- Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Akupunktmassage
- Marnitz-Massage

Bei Bedarf:

- Anleitung zur Bandscheibenmassage nach Breuss
- klassische Massage, Reflexzonen-, Bindegewebs-, Colon-, Unterwasserdruckstrahlmassagen
- Extensionsmassage

Ultraschall, Elektrotherapie

- Elektrische Nervenstimulation (TENS)
- diadynamische Ströme, Iontophorese, galvanischer Strom

Wärmebehandlung

Fibromyalgie-spezifisch:

- Infrarot-Kabine

Bei Bedarf:

- Sandbox
- Naturmoorbäder und Fangopackungen
- medizinische Bäder mit Zusätzen
- feuchte Wärme
- hydroelektrische Bäder
- Softpackliege
- Heupackung

Stressdiagnostik und -bewältigung

In der Forschung gibt es vermehrt Hinweise auf Zusammenhänge zwischen anhaltenden Stressoren und erhöhter Schmerzvulnerabilität. Auch die klinische Erfahrung zeigt, dass Fibromyalgie-Patienten sich im Alltag häufig sehr belastet und überfordert fühlen.

Ein Programm zur Stressbewältigung

Im Seminar wird das Stressphänomen anhand individueller Beispiele aus unterschiedlicher Perspektive beleuchtet, um dann mit den Teilnehmern ein individuelles Bewältigungsprogramm zu erstellen.

Teil 1: Information

- belastende Stressreaktionen (Emotionen, Kognitionen, Verhaltensweisen, körperliche Reaktionen)
- Definition von Stress
- Stressarten (kurzfristige Stressreaktion, chronifizierte Stressreaktion etc.)

Teil 2: Stressbewältigung

1. Bereich: Kognition – Stressverminderung durch förderliche Gedanken, Bewertungen, Vorstellungen, Einstellungen

- kognitive Umstrukturierung
- mentales Training

2. Bereich: Verhalten – zielorientierte Handlungen und Problemlösestrategien zur stressfreieren Gestaltung von äußeren Situationen

- Problemlösestrategien
- Zeitmanagement
- Planung von Zeit und Vorhaben
- Situationsklärung
- Konfliktmanagement
- Stressminderung am Arbeitsplatz

3. Bereich: Körper und Seele – körperliche und seelische Entspannung

- Entspannungsmöglichkeiten
- Biofeedback

Psychotherapie

- Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie: Aufdeckung und Veränderung in der Biographie gelernter dysfunktionaler Verhaltensmuster, Umgang mit den negativen psychischen und sozialen Folgen der Erkrankung, kognitive Umstrukturierung, Schmerzkontrolle, Bewältigungsstrategien
- Psychodynamische Gruppentherapie: Aufdeckung der Zusammenhänge zwischen der aktuellen Lebenssituation, biographischen Belastungsfaktoren und dem Auftreten von Schmerz
- Schmerzdistanzierungsverfahren

Bei Bedarf:

- Selbstsicherheitstraining
- Einzeltherapien
- Kreativtherapien

Entspannung

- Schmerzkontrolltechniken
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Autogenes Training
- Biofeedback

Ernährung

Die Bliestal Kliniken bieten allen Patienten eine mediterrane Ernährung. In zahlreichen Studien wurde deutlich, dass diese Art der Ernährung die Gesundheit fördert, indem sie vor Herzerkrankungen, Diabetes mellitus, Übergewicht und einigen Krebsarten schützt.

Bei Bedarf: Ernährungsberatung

Zusätzliche Angebote

■ **Sozialberatung**

Die Sozialarbeit bedient sich vorrangig des Case Managements; Leistungen des Sozialdienstes sind u. a.: soziale und wirtschaftliche Intervention, ambulante und stationäre Nachsorge, medizinische und berufliche Rehabilitation.

■ **Gesundheitsvorträge**

Wöchentlich werden in der Klinik Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen angeboten.

■ **Raucherentwöhnung**

■ **Ergotherapie**



Service

Weitere Infos und Ansprechpartner

Um unsere Klinik näher kennen zu lernen, können Sie:

- auf unserer Homepage www.mediclin.de recherchieren
- uns eine E-Mail schicken:
k.bernardy@bliestal.mediclin.de
- sich telefonisch direkt beraten lassen:
0 68 42 / 54-0
- uns ein Fax schicken: 0 68 42 / 54-23 20

Dipl.-Psych. Kathrin Bernardy
Bliestal Kliniken
Auf dem Bellem · 66440 Blieskastel

Literatur

Im Text verwandte und weiterführende Literatur:

Egle UT, Hoffmann SO, Lehmann KA, Nix WA (Hrsg.) (2003): Handbuch Chronischer Schmerz. Stuttgart, New York: Schattauer

Felde E., Novotny U. (2002): Schmerzkrankheit Fibromyalgie. Stuttgart: Trias

Mense S., Pongratz (Hrsg.) (2003): Chronischer Muskelschmerz. Darmstadt: Steinkopff

Wolfe F., Smythe HA, Yunus MB et al. (1990): The American College of Rheumatology 1990. Criteria for the classification of Fibromyalgia: Report of the Multicenter Criteria Comitee. *Arthritis and Rheumatism* 33(2), 160-172

Information vor Ort

INFORMATIONSTAG für Fibromyalgie-Patienten

An diesem Tag können Patienten von 11.00 bis 16.00 Uhr unsere Klinik kennen lernen:

Vorstellung Klinik und Führung, Vortrag über das Klinikkonzept, Einführung in die Bewegungs- und Physiotherapie, Mittagessen mit ernährungstherapeutischer Beratung

Termine: auf Anfrage

THERAPEUTISCHES WOCHENEND-SEMINAR für Fibromyalgie-Patienten

Dieses Intensivseminar (Freitagnachmittag bis Samstagmittag) wird von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Wissenschaftlern und Bewegungstherapeuten realisiert und bietet ausführliche ärztliche und wissenschaftliche Information über Fibromyalgie, Vermittlung von Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, Stretching und spezielle Wassergymnastik, Wärmebehandlung durch die Infrarot-Kabine.

Die Unterbringung erfolgt in der Klinik.

Termine und Kosten: auf Anfrage

Glossar



Analgetika: schmerzstillende Arzneimittel

Anamnese: Krankengeschichte

Antidepressiva: Sammelbezeichnung für stimmungsaufhellende Psychopharmaka (können entweder antriebssteigernd oder auch beruhigend wirken)

Biofeedback: Methode, bei der verschiedene Körperfunktionen hörbar und sichtbar gemacht werden, um schädliche Reflexe rückgängig zu machen

Craniosakrale Therapie: ist eine sanfte, nicht invasive manuelle Technik; sie basiert auf der Annahme, dass zwischen Bindegewebe sowie Hirn- und Rückenmarkshäuten eine Bewegung stattfindet (Craniosakrale Bewegung). Spannungsungleichgewichte innerhalb des gesamten Bindegewebes und der Hirn- und Rückenmarkshäute können eine Veränderung der Funktion des Nervensystems bewirken. Alle Maßnahmen dienen dem Spannungsausgleich innerhalb der genannten Gewebe mit dem Ziel der Optimierung der Funktion des Nervensystems

CRP: C-reaktives Protein. Indikator für entzündliche Prozesse und Gewebsschädigungen

Epidemiologie: Wissenschaftszweig, der die Verteilung von Krankheiten in der Bevölkerung untersucht

Galvanischer Strom: Anlegen von Elektroden in angefeuchteten Schwammtaschen im Behandlungsbereich. Ziel ist Schmerzreduktion und Besserung der Funktionsdefizite

Infrarotwärmetherapie: Infrarotlicht hat eine sehr gute Tiefenwirkung und führt dadurch zur Muskelentspannung und Entschlackung

Iontophorese: Mittels galvanischem Strom werden Medikamente an erkrankten Gelenken und Muskeln in den Körper eingeschleust. Ziel ist Schmerzreduktion und Besserung der Funktionsdefizite

Kardiovaskulär: Herz und Gefäße betreffend

Kognitive Umstrukturierung: Stress hervorrufende automatische Gedanken werden auf Angemessenheit in einer beschriebenen Situation geprüft und gegebenenfalls so verändert,

dass sie Stress reduzierend wirken.

Marnitz-Massage: Durch Druck auf vorgegebene Muskel-, Band- und Insetionsgebiete wird ein Druckschmerz erzeugt, der über die körpereigenen Reflexe zur Detonisation und Schmerzhemmung führt

Mentales Training: Eine Stress hervorrufende Situation wird im Geiste so lange durchgespielt, bis die erlebte Stressreaktion abnimmt

Osteopathie: mit diesem Verfahren wird versucht, über eine Beeinflussung des Bewegungssystems solche Verschaltungen zu durchbrechen, die das Allgemeinbefinden stören. Ziel ist, Funktionsstörungen, die auf Gelenkverformungen, Blockierungen, Schmerzen, „falschen Bewegungen“, Haltungsfehlern oder Schonhaltungen beruhen, zu lindern oder sogar zu beheben

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Diese Methode führt zur Bahnung von Bewegungen über die funktionelle Einheit von Nerv und Muskel. Die Bahnung lässt sich stimulieren über: Haut, Auge, Gehör (exterozeptive Reize) und über den Bewegungsapparat (propriozeptive Reize). Ziel dieser Technik ist eine Koordination physiologischer Bewegungsabläufe, Abbau pathologischer Bewegungsmuster, Normalisierung des Muskeltonus, Muskelkräftigung und -dehnung

Rheumafaktoren: chemische Hinweise im Blut auf das Vorliegen einer rheumatischen Erkrankung

Senkung: Blutkörper-senkungsgeschwindigkeit ist die Zeit, in der sich die festen Teile des Blutes als Sediment im Serum absetzen. Dient der Feststellung von Veränderungen des Einweißgehaltes des Blutes, wichtig z. B. bei entzündlichen (rheumatischen) Prozessen

Serotoninstatus/HIS (Urin): Serotonin nimmt im Zentralen Nervensystem (ZNS) durch komplexe Prozesse Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung, Schlaf-Wach-Rhythmus, Stimmung, Nahrungsaufnahme und Körpertemperatur

Ultraschall: hier: Micromassage mittels Schallwellen im Knochen-Sehnen-Muskelübergangsbereich

Die Präsenz der MediClin

