

Fibromyalgie mit Bewegung lindern

Medikamentöse Therapie vor allem bei psychischer Komorbidität

HEIDELBERG – Ausdauer- und Krafttraining wirken bei Fibromyalgiepatienten besser als die Gabe von Schmerzmitteln. Eine neu überarbeitete Leitlinie bietet einen Überblick über die Therapiemöglichkeiten.

Seit der Publikation der ersten Leitlinie zur Fibromyalgie im Jahr 2008 hat sich die Evidenzlage deutlich verbessert. Die überarbeiteten Leitlinien sollen die Kollegen jetzt bei der Auswahl der passenden Therapie unterstützen und Patienten vor unnötigen und unwirksamen Behandlungen und deren Nebenwir-

kungen bewahren, so das Anliegen der Verfasser.

Von der Fibromyalgie betroffen sind meist Frauen zwischen 40 und 60 Jahren. Ihre Beschwerden reichen von Schmerzen in Nacken, Rücken, Brust, Bauch und Gelenken über Fatigue, Reizmagen und -darm bis hin zu psychischen Symptomen – Schlafstörungen, Angst, Depression. Eine Ursache der Fibromyalgie wurde trotz intensiver Forschung bisher nicht gefunden.

Das Krankheitsbild eindeutig zu diagnostizieren, ist schwierig und stützt sich im Wesentlichen auf den Ausschluss anderer Erkrankungen. In der Behandlung gilt die Schulung des Patienten als besonders wichtige Basismaßnahme. Er sollte über die Gutartigkeit seiner Beschwerden informiert werden, wobei man ihm gleichzeitig mitteilt, dass man diese ernst nimmt. Zudem müssen die Kranken über die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten und auch über nicht empfohlene Therapieformen aufgeklärt werden, heißt es in den Leitlinien.

Therapeutisch sind regelmäßige Aktivitäten, die die Kranken eigenständig ausführen können, besonders effektiv. Empfohlen wer-

den vor allem Ausdauer- und/oder Krafttraining, Stretching und Wärmetherapie. Es gilt die Patienten zu ermutigen, auf diese Weise ihre Beschwerden zu lindern.

Tai Chi und Yoga besser als NSAR

Bei schwerem Verlauf kann eine zeitlich begrenzte medikamentöse Behandlung versucht werden. Diese sollte immer in einem multimodalen Therapieansatz eingebunden sein, d.h. mindestens ein körperlich aktivierendes Verfahren zusammen mit mindestens einem psychotherapeutischen.

Bei komorbider depressiver Störung und/oder Angststörung kann Duloxetine 60 mg/d eingesetzt werden. Amitriptylin ist zur Therapie chronischer Schmerzen im Rahmen eines Gesamttherapiekonzeptes zugelassen. Bei Fibromyalgie nicht bewährt haben sich NSAR, Opioide und Cannabinoide. Alternative Therapieansätze wie Homöopathie und Reiki blieben ebenfalls erfolglos, während meditative Bewegungsformen wie beispielsweise Tai Chi oder Yoga die Beschwerden durchaus bessern können.

SK

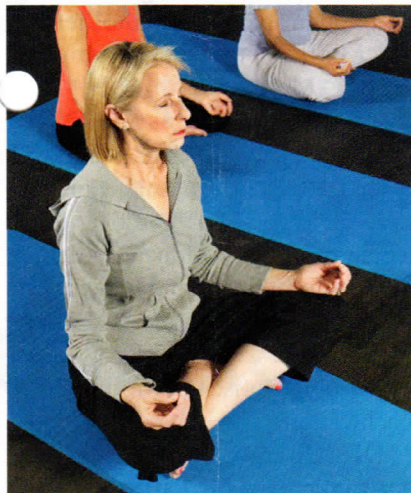


Foto: thinkstock

Auch Yoga hilft bei Fibromyalgie.