

ZU DIESEM BUCH

Etwa 2 bis 4 Millionen Deutsche, vorwiegend Frauen, leiden unter Dauerschmerzen an Muskeln, Gelenken und Sehnen sowie unter Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen. Was genau die »Fibromyalgie« verursacht, ist bis heute umstritten. Weitgehend einig sind sich die Forscher jedoch darüber, dass die Krankheit wesentlich durch Stress mitverursacht ist.

Dieses Buch fasst den heutigen Wissensstand über die Ursachen dieser chronischen Schmerzerkrankung zusammen und zeigt daraus resultierende konkrete Behandlungsmöglichkeiten auf, die aber nicht auf chronische Schmerzen im Rahmen des Fibromyalgiesyndroms beschränkt sein müssen: Schmerzmanagement, Stressbewältigung, Entspannungsverfahren und andere.

Das Buch richtet sich an PsychotherapeutInnen, Ärztinnen und Ärzten in Schmerzkliniken und -ambulanzen und natürlich an die vielen Betroffenen, die meist dringend an verlässlichen Informationen zu dieser Erkrankung interessiert sind.

Armin Köhler, Dr. rer. nat., Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, praktiziert sowohl in Dresden als auch in Ulm in den Bereichen Psychodiagnostik und Psychotherapie.

Armin Köhler

Fibromyalgie:
Ursachen und Therapie
einer chronischen
Schmerzerkrankung

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Edvard Munch, »Skizze eines Modells«

© The Munch Museum / The Munch Ellingsen Group / VG Bild-Kunst,
Bonn 2009

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89093-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Vorwort

Das Fibromyalgie-Syndrom wird in der medizinischen Fachwelt so kontrovers diskutiert wie kaum ein anderes Krankheitsbild. Während ein Teil der Experten von einem Krankheitsbild mit somatischem Hintergrund ausgeht, vertritt die aktuell dominierende Lehrmeinung die Auffassung, dass es sich bei der Fibromyalgie im Kern um ein psychisch bedingtes, somatoformes Schmerzsyndrom handle. Wieder andere Meinungen negieren, dass die Fibromyalgie überhaupt eine Krankheitsentität darstelle. Die konkurrierenden Ansichten hängen damit zusammen, dass Ursachen und Bedingungsgefüge der Fibromyalgie noch weitgehend unerforscht sind. Somatisch fassbare Befunde, die eine nosologische Einordnung der Störung in die Kategorien der Schulmedizin erlaubten, fehlen weitgehend.

Dabei gehört die Fibromyalgie zu den häufigsten Störungsbildern in westlichen Gesellschaften. Die Prävalenz wird mit 2 % bis 7 % der Gesamtbevölkerung angegeben. Auf der Basis dieser Zahlen gibt es in Deutschland mindestens 1,6 Millionen Menschen, zum großen Teil Frauen, die von Fibromyalgie betroffen sind.

Das Buch von Dr. Armin Köhler unternimmt den gelungenen Versuch, das Phänomen der Fibromyalgie aus verschiedensten Perspektiven zu beleuchten und einzuordnen. Hierbei fließen somatische, psychische und ausführlich recherchierte wissenschaftliche und experimentelle Aspekte ein. Der Autor, der mehrere Jahre als Psychologe in einer Spezialklinik für Rheumatologie arbeitete, kann auf einen reichen klinischen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Auch zwei eigene wissenschaftliche Untersuchungen zur Frage der Entstehung und Chronifizierung der Fibromyalgie werden aufgeführt. Abgerundet wird die Darstellung durch anregende Exkurse zu den medizinischen und wissenschaftlichen Fragen, die die Grundlagen der Fibromyalgie betreffen.

Im Einzelnen befasst sich Kapitel 1 mit grundlegenden Aspekten zu Verlauf, Symptomatik und Epidemiologie der Fibromyalgie. In Kapitel 2 wendet sich der Autor traditionellen und modernen Schmerzkonzepten zu, diskutiert die Wechselwirkungen von Schmerz, Schlafstörungen und

Depression und setzt sich sehr differenziert mit dem Phänomen Stress auseinander. Dabei werden die emotionalen und psychischen Dimensionen des Schmerzes weit über die allgemein übliche klinische Betrachtung hinaus vertieft. Kapitel 3 setzt sich mit der Entstehung und Chronifizierung der Fibromyalgie auseinander. Der Leser erhält einen detaillierten Einblick in mögliche Dispositionsfaktoren und Entstehungshypothesen. Dabei scheut sich der Autor nicht, auch provokative Thesen und Behandlungsmethoden zu Wort kommen zu lassen und zu hinterfragen. Die Betrachtung gipfelt in der Frage, ob es Persönlichkeitsprofile gibt, die zu Fibromyalgie disponieren, oder gar eine »Fibromyalgie-Persönlichkeit«. Kapitel 4 befasst sich mit dem für Kliniker relevanten Aspekt der Diagnose und Differenzialdiagnose, Kapitel 5 mit therapeutischen Optionen und Möglichkeiten der Prophylaxe.

Dieser umfassenden Übersicht über das Fibromyalgie-Syndrom möchte man eine weite Verbreitung in der medizinischen Fachwelt und im Patienten- und Laienbereich wünschen. Dem Autor gelingt eine fesselnde und kompetente Darstellung eines komplexen klinischen Sachverhalts – eine psycho-somatische Betrachtung im besten Sinne. Das Buch wendet sich primär an Mitglieder der Heilberufe, die im klinischen Alltag mit Fibromyalgie befasst sind, somit Ärzte, Psychologen und Therapeuten. Durch die sehr einfühlsame und anschauliche Darstellung ist es auch für Patienten und interessierte Laien eine geeignete Lektüre.

Prof. Dr. med. H. Schreiber

1. Einleitung

Fibromyalgie ist für die betroffenen Patienten ein sehr belastendes Krankheitsbild, welches in den meisten Fällen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führt. Dabei sind quälende Schmerzen an vielen Körperbereichen, insbesondere sind davon Muskeln und Sehnenansätze betroffen, wohl das hervorstechendste Symptom. Daneben leiden die Betroffenen oft auch unter Schlafstörungen, obwohl sie sich müde, abgeschlagen und ruhebedürftig fühlen, sowie an einem Gefühl allgemeiner Leistungsminderung und schneller Erschöpfbarkeit. Häufig ist dies alles verbunden mit einer depressiven Stimmungslage und psychosomatischen Störungen.

Die Fibromyalgie ist eine Erkrankung mit Besonderheiten. Auffällig ist vor allem die Tatsache, dass es bei der Bewertung dieses Krankheitsbildes durch Mediziner und Psychologen viele Unklarheiten, erstaunliche Widersprüche und scheinbare Ungereimtheiten gibt. So handelt es sich bei der Fibromyalgie einerseits um ein recht häufiges Krankheitsbild, etwa 2 % der Menschen sind davon betroffen, andererseits ist diese Krankheit vielen Ärzten unbekannt, wird manchmal komplett als solche infrage gestellt bzw. auf »Einbildung« reduziert, oder aber es bestehen diffuse Vorstellungen darüber.

Selten werden Patienten bei ein und derselben Erkrankung im Laufe der Jahre so vielfältig, gründlich und wiederholt diagnostiziert wie bei der Fibromyalgie. Genauso oft kommen hier aber unangebrachte und unwirksame bzw. nur kurz anhaltende oder teils sogar schädliche Therapien zum Einsatz wie etwa unbegründete Medikamentenanwendung oder überflüssige chirurgische Eingriffe.

Obwohl die Symptome der Fibromyalgie von den betroffenen Patienten meist als außerordentlich belastend empfunden werden, sind die Befunde bei den üblichen diagnostischen Verfahren wie etwa bei Laboruntersuchungen, bildgebenden Verfahren oder histologischen Analysen weitgehend unauffällig, zumindest wird nichts gefunden, was die Intensität der Beschwerden hinreichend erklären könnte.

Auch bezüglich der Prognose gehen die Meinungen der Fachleute

auseinander. Das Spektrum reicht von der Fibromyalgie als chronische Krankheit, bei der bestenfalls eine Linderung erzielt werden kann, bis zur Auffassung, diese Erkrankung sei heilbar.

Allgemein anerkannt ist die Tatsache, dass es sich bei Fibromyalgie um eine Erkrankung handelt, die neben dem subjektiven Leid und der damit verbundenen massiven Einschränkung der Lebensqualität für die Betroffenen und z. T. deren Familien auch sehr hohe Kosten verursacht. Diese resultieren zum einen aus den zahlreichen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen und zum anderen aus den häufigen krankheitsbedingten Arbeitsausfällen bzw. Berentungen der Fibromyalgie-Patienten.

Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es, einige Forschungsergebnisse zu diesem Krankheitsbild vorzustellen, wobei von der heute mehrheitlich vertretenen These ausgegangen wird, dass bei der Entstehung und Chronifizierung der Fibromyalgie psychischen Vorgängen ein wesentlicher Stellenwert zukommt und dass es sich bei der Krankheitsgenese um ein multikausales Geschehen handelt. Die große Bedeutung der psychischen Faktoren beim Krankheitsgeschehen liefert auch die Begründung, weshalb diese Erkrankung, die heute allgemein dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet wird, in die psychotherapeutisch orientierte Reihe »*Leben Lernen*« aufgenommen wird.

Fehlende diagnostische Befunde und der daraus resultierende Mangel einer überzeugenden kausalen Erklärung von Entstehung und Chronifizierung der Fibromyalgie stellten vermutlich die Gründe dar, dass die medizinische Forschung dieses Krankheitsbild bis vor wenigen Jahrzehnten weitgehend ignorierte. Dies hat sich seitdem deutlich geändert, unter anderem auch durch den hohen Stellenwert, den inzwischen psychosomatische bzw. somatoforme Vorgänge in der Medizin einnehmen. Seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts gehört die Fibromyalgie zu den »Topstars« unter den Objekten der Forschung im Bereich der Rheumatologie. Inzwischen wurde sie als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt, welches der Gruppe der weichteilrheumatischen Erkrankungen zugeordnet wird. Allerdings sind mit dieser Zuordnung die eingangs genannten Unklarheiten keineswegs aus dem Weg geräumt.

Hauptquellen des vorliegenden Buches bilden neben der therapeutischen Arbeit und vielen Gesprächen mit Betroffenen, dem Austausch mit Ärzten und Psychologen sowie Recherchen der entsprechenden Literatur zwei Studien, die an einer rheumatologischen Klinik in Ober-

schwaben durchgeführt wurden. Ziel einer dieser Studien war es, den Mechanismus der Entstehung und Chronifizierung der Fibromyalgie besser zu erfassen und damit Hinweise zur Diagnostik und Therapie zu erarbeiten. Der Fokus der Untersuchung wurde vor allem auf die Frage gelenkt, ob und inwieweit psychosoziale Faktoren bei dieser Erkrankung eine Rolle spielen. Als ein Ergebnis konnte die heute weitgehend anerkannte These bestätigt und konkretisiert werden, dass psychische Faktoren bei der Genese und Chronifizierung der Fibromyalgie eine wichtige Rolle spielen. Daraus wurden Schlüsse für ein effektives therapeutisches Vorgehen gezogen. Die zweite Studie beschäftigte sich speziell mit der Diagnose der Fibromyalgie.

Die vorliegende Arbeit erhebt nicht den Anspruch, die eingangs genannten Unklarheiten zur Fibromyalgie aufzulösen. Anliegen ist es zum einen, ein Modell vorzustellen, welches nach heutigem Wissensstand die Genese und Chronifizierung der Fibromyalgie erklären kann, wobei auch konkurrierende Sichtweisen diskutiert werden. Zum anderen werden aus psychotherapeutischer und medizinischer Sicht prophylaktische und therapeutische Maßnahmen betrachtet, die den Umgang mit chronischem Schmerz und anderen Symptomen dieser Krankheit betreffen. Einen wesentlichen Stellenwert der Arbeit nehmen auch die Auswirkungen unterschiedlichster körperlicher und seelischer Stressoren ein.

Das erste Kapitel befasst sich mit den Grundlagen der Fibromyalgie (Symptomatik, Epidemiologie usw.). Außerdem erfolgt zum besseren Verständnis der gesamten Problematik ein kurzer Exkurs in das Gebiet psychosomatischer Erkrankungen. Im zweiten Kapitel werden die Hauptsymptome und einige Einflussgrößen wie Schmerz, Schlafstörung, Stress etc. sowie einige entsprechende medizinische und psychologische Theorien betrachtet. Im dritten Kapitel wird ein Modell der Fibromyalgie vorgestellt, welches disponierende Voraussetzungen zu dieser Erkrankung sowie deren Entstehung und Chronifizierung beinhaltet. Dabei werden verschiedene konkurrierende Hypothesen der Krankheitsentstehung vorgestellt und diskutiert. Ferner wird aus psychologischer Sicht eine »Typologie« der Fibromyalgie-Patienten vorgeschlagen, da deren Kenntnis von Vorteil für die Beziehungsaufnahme zum Patienten sein kann. Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit der Diagnostik und das fünfte schließlich mit der Prophylaxe und Therapie der Fibromyalgie.

Viele Symptome der Fibromyalgie, z. B. der chronische Schmerz, können natürlich auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auftreten. Daher sind die Ausführungen bezüglich Prophylaxe und Therapie nicht auf das Krankheitsbild der Fibromyalgie beschränkt.

Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit explizit auf die feminine Form verzichtet, obwohl die Mehrzahl der Menschen, die unter Fibromyalgie leiden, Frauen sind.

Da das Buch auch für betroffene Patienten verständlich sein soll, werden Fachtermini, soweit vertretbar, vermieden bzw. die im Text verwendeten Begriffe in einem Glossar kurz erläutert. Allerdings ist es nicht möglich, im Rahmen dieses Buches medizinisches und neurologisches Grundlagenwissen umfassend zu vermitteln.

Das Buch enthält einige Abschnitte, in denen physiologische Vorgänge dargestellt werden, die bei Stress (2.3.4) und bei Fibromyalgie (3.2.6) ablaufen. Diese können nicht entfallen, da sonst gewisse Konsequenzen von chronischem Stress (ein wesentlicher Verursachungsfaktor von Fibromyalgie) und wichtige Aspekte der Fibromyalgie-Entstehung nicht nachvollziehbar wären. Es ist allerdings möglich, dass der an dieser Thematik weniger interessierte Leser diese Abschnitte übergeht, ohne dass dadurch der Gesamtzusammenhang verloren geht.

1.1 Symptomatik und Verlauf der Fibromyalgie

Im Vordergrund der Symptomatik stehen bei Fibromyalgie chronische diffuse Schmerzen, die große Bereiche des Körpers erfassen. Vor allem herrschen Schmerzen der axialen Skelettmuskulatur vor, welche bezüglich ihrer Intensität und Lokalität gewissen zeitlichen Schwankungen unterliegen. Ein daraus resultierendes Charakteristikum ist eine erhöhte Druckschmerzempfindlichkeit der Körperoberfläche bzw. an speziellen Punkten der Körperoberfläche, den sogenannten Tenderpoints. Als ein weiteres maßgebliches Symptom wird Müdigkeit bei gleichzeitigen Schlafstörungen (meist Ein- und Durchschlafstörungen) angegeben, so dass sich die Betroffenen häufig schon morgens unausgeschlafen und wie zerschlagen fühlen. In verschiedenen Studien konnte eine Störung der Non-REM-Tiefschlafphase nachgewiesen werden. Ferner klagen die Fibromyalgie-Patienten über morgendliche Steifigkeit, Kraftlosigkeit und leichte Erschöpfbarkeit.

Neben diesen »obligatorischen« Symptomen der Fibromyalgie wird häufig über eine Reihe verschiedener weiterer Beschwerden geklagt. Im Vordergrund stehen verschiedenste somatoforme bzw. psychosomatische Störungen wie Migräne, Spannungskopfschmerz, Herz-, Atem- und Darmbeschwerden, sexuelle Probleme sowie psychische Beschwerden wie depressive Zustände, Ängste usw. Das folgende Diagramm (Abb. 1) vermittelt einen vergleichenden Überblick über die Häufigkeit unterschiedlicher Symptome bei Fibromyalgie- und »Normal«-Personen.

Der Verlauf der Fibromyalgie wird heute allgemein als chronisch angesehen. Abweichende Auffassungen werden im Kapitel 3 diskutiert. Die Krankheit kommt bei Frauen etwa 7- bis 20-mal häufiger vor als bei Männern (je nach Autor schwanken die Angaben). Der Beginn liegt meist zwischen dem 25. und dem 55. Lebensjahr, jedoch können auch schon Kinder und Jugendliche betroffen sein.

In der Regel klingen die Beschwerden im höheren Lebensalter von selbst wieder etwas ab. Im Verlauf der Erkrankung erleben etwa 25 % der Patienten eine Remission mit einer mittleren Dauer von 12 Monaten. Zirka 6 % der Patienten berichten von mehrmaligen Remissionen. Zusammenhänge zwischen belastenden Lebensereignissen und Verschlechterung der Symptomatik konnten wiederholt beobachtet werden.

Abb. 1: Symptommhäufigkeit (in %) bei Fibromyalgie und Nicht-Fibromyalgie (nach Selfridge, N., Freedom from Fibromyalgia, 2001)