

# FIBROMYALGIE SYNDROM

## GANZHEITLICHE (multimodale) THERAPIE

### SELBSTMANAGEMENT

- **Stressabbau**  
Auszeiten einplanen  
Abkehr vom Perfektionismus  
Abgrenzung trainieren  
Körperwahrnehmung steigern

**plus**

- **Entspannungstechniken**  
(20-30 Min. pro Tag: Tai Chi, Qi-Gong, Yoga, AT, Jacobsen o. ä.)
- **Evtl. Verhaltenstherapie**
- **Wärme**  
(z. B. Sauna, Infrarot, Bäder)
- **Patientenschulung**  
(z. B. Rheuma – Liga)

### BEWEGUNG

- **Täglich Dehnung/Streckung**  
(morgens und abends 10 Min.)
- **Leichtes Ausdauertraining**  
(2-3x pro Woche 30-40 Min.  
z. B. Walken, Schwimmen, Fahrrad)
- **Warmwasser-/Trockengymnastik**  
(Funktionstraining Rheuma- Liga)
- **WICHTIG**  
Intensität langsam steigern!

### MEDIKAMENTE

- **Schmerzmittel**  
wenig Wirkung, viele Nebenwirkungen:  
z. B. Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen,  
Diclofenac, Tramadol, Tilidin
- **Antidepressiva**  
(Serotonin-Abbauhemmung:  
z. B. Amitriptylin, Fluoxetin)  
**niedrige Dosis** bessert Schmerz, Schlaf  
**hohe Dosis** zusätzlich antidepressiv  
**Keine Suchtgefahr!**
- **Alternativmedizin**  
Akupunktur, Naturmedizin,  
Homöopathie, Schüssler –Salze u. a.

**Patienten - Bücher:** Thomas Weiss: „Fibromyalgie - Schmerzen überall“; „Endlich schmerzfrei - das Fibromyalgie Programm“, „100 Fragen zur Fibromyalgie“ alle Südwest Verlag,  
W. Brückle: „Fibromyalgie-das unbekannte Rheuma“, Urania – Verlag.

**Patientenversion der Leitlinie zur Fibromyalgie:** [http://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/041-004p\\_S3\\_Fibromyalgiesyndrom\\_2012-04.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/041-004p_S3_Fibromyalgiesyndrom_2012-04.pdf)

