

# FIBROMYALGIE SYNDROM

## GANZHEITLICHE (multimodale) THERAPIE

### Tägliche Gymnastik

**2-3 x 10 Minuten / TAG:  
Dehnungs/Streckungsübungen**

- Intensität LANGSAM steigern
- **WICHTIG:** Langzeitwirkung ist **nur bei täglicher Durchführung** zu erzielen !

**plus**

- **Trocken-/Warmwassergymnastik** (Rheuma Liga)
- **Viel Bewegung:** z. B. Radfahren, Schwimmen, Aerobic, Tanzen, Walken, Spaziergehen

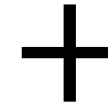


### ENTSPANNUNG

- Selbsthilfegruppe (Rheuma-Liga)
- Schmerzkurs (Rheuma-Liga)
- Tägliche Entspannungsübungen (z. B. Muskelrelaxation n. Jacobson)

- Schmerztagebuch
- **Stressabbau**
- Evtl. Verhaltenstherapie

- Auszeiten fest einplanen
- Wärme (Sauna, Rotlicht, Solarium)
- Bäder
- Aromatherapie
- **Ausgewogene Ernährung:**
  - Fett- u. fleischarm
  - Statt Schwein/Rind: Geflügel/Fisch
  - Viel Obst, Gemüse, Salate
  - Trinkmenge mind. 2 L



### Medikamente

- **AKUT-Schmerzmittel** (z. B. Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen, Diclofenac, Tolperison usw.)
- **DAUER-Schmerzmittel** (Serotonin-Abbauhemmung; z. B. Amitriptylin, Venlafaxin, Fluoxetin)  
**niedrige Dosis:** bessert Schmerz, Schlaf  
**hohe Dosis:** zusätzlich antidepressiv  
**Wichtig: keine Suchtgefahr !**
- **Alternativmedizin** (Pflanzliche Wirkstoffe, Homöopathie, Akupunktur usw.)
- 5HT3-Blocker ? (z.B. Tropicsetron, Ondansetron)

**Bücher:** Th. Weiss: „Fibromyalgie-Schmerzen überall“; „Endlich schmerzfrei-das Fibromyalgie Programm“, „100 Fragen zur Fibromyalgie“ Südwest Verl.; W. Brückle: „Fibromyalgie-das unbekannte Rheuma“, W. Johnen: „Muskelentspannung n. Jacobson“ Gräfe Unzer Verl.; Loudon: „Tu Dir gut. Das Wohlfühlbuch für Frauen“ Bauer Verl.  
**Internet:** www.fibromyalgie-fms.de; www.fibromyalgie-aktuell.de; www.fibromyalgie-forum.de; www.weiss.de

**Fachliteratur:** Nielson 1992, Goldenberg 1994, Mengshoel 1995, White 1995, Bennett 1996, Maurizio 1997, Russell 1996, Vlaeyen 1996, Keel 1998, Singh 1998, Turk 1998, Karjalainen 2000