

# FIBROMYALGIE – was Sie selbst tun können

## Liebe Patientin, lieber Patient!

das Fibromyalgie-Syndrom ist ein vielfältiges Krankheitsbild mit verschiedenen Ursachen. Stress, unverarbeitete seelische Konflikte, körperliche Über- oder Fehlbelastung, Lebenskrisen, Belastung am Arbeitsplatz sind nur einige Stichwörter. Ein alleiniger Auslöser konnte bisher nicht gefunden werden. Ein wichtiger Therapiebaustein ist deshalb, selbst aktiv zu werden, herauszufinden was dem eigenen Körper und der Seele gut tut und gemeinsam mit dem behandelnden Heilpraktiker den eigenen Weg zu finden.

## Sich selbst spüren

Das Fibromyalgie-Syndrom ist keine bösartige Erkrankung – auf lange Sicht bleiben die Gelenke beweglich und die Mobilität erhalten. Es kann helfen, in aller Ruhe die Faktoren aufzulisten, die in der Vergangenheit die Schmerzen verstärkten, ebenso die Faktoren, die die Schmerzen besserten. Langfristiges Ziel ist es, die negativen und krank machenden Faktoren abzubauen und die gesundheitsfördernden auszubauen. Mögliche hilfreiche Fragen sind hier:

- Was stört mich? Was quält mich?  
Was hindert mich an meiner Weiterentwicklung?
- Was sind meine Wünsche und Ziele?
- Was wollte ich schon immer machen?

## Stichwort Stress

Wer kennt nicht Stress in den verschiedensten Lebenslagen? Manche kommen gut damit klar, andere leiden erheblich. Maßnahmen zur Stressbekämpfung und Stressreduzierung:

- Bewusstwerden von Lebensführung und Lebensziel
- Suche nach Harmonie zwischen Leistung und Gesundheit
- Suche nach Kraftressourcen z. B. in der Natur
- Suche nach Entspannung einerseits durch Ruhe, andererseits durch Kommunikation
- Entwicklung persönlicher Lebensfreuden
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Zutrauen zum eigenen Körper durch sportliche Betätigung

## Entspannung

Für Fibromyalgie-Betroffene ist es sinnvoll, eine Entspannungsmethode zu erlernen. Mit den Entspannungstechniken übt man etwas sehr Wichtiges – die Hinwendung zu sich selbst und das Einfühlen in den eigenen Körper.

Eine der wirksamsten Methoden ist Autogenes Training. Mit dieser Methode kann jeder Mensch erlernen, sich besser zu entspannen. Man versetzt sich in seiner Vorstellung in das Organ, das beeinflusst werden soll. Die Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) muss ohne Willensanstrengung erfolgen. Am besten erlernen Sie Autogenes Training in einem Kurs, unter fachkundiger Anleitung (z. B. Volkshochschule, Gesundheitszentrum).

## Ein Beispiel: Die Schwereübung

**Vorbereitung:** Legen oder setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Die Augen sind geschlossen, der Mundboden ist ganz locker. Zur Einstimmung sagen Sie ein paar mal zu sich selbst: „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt.“ Versuchen Sie sich von störenden Gedanken ganz allmählich zu entfernen.

**Beginn der Schwereübung:** Sagen Sie sich in Gedanken: „Der rechte Arm ist schwer, ganz schwer, ganz angenehm schwer.“ Bei dieser Formel, die Sie in Gedanken wiederholen, können Sie sich intensiv vorstellen, dass der Arm schwer und gelöst neben Ihnen liegt. Stellt sich nach einiger Zeit das Körpergefühl tatsächlich ein, wiederholen Sie die gleiche Übung mit dem linken Arm und anschließend mit den Beinen, dem Nacken und dem übrigen Körper. Das Auftreten von Schwere zeigt an, dass sich die Muskulatur entspannt hat.

## Bewegung

Die meisten Fibromyalgie-Betroffenen geben an, dass sich ihre Beschwerden durch regelmäßige Bewegung bessern. Andererseits fühlen sie sich zu Beginn von neuen körperlichen Aktivitäten oder Bewegungstherapien oft überfordert und berichten z. T. von einer kurzfristigen Zunahme der Schmerzen. Deshalb muss jede neue körperliche Aktivität oder Bewegungstherapie sehr langsam, vorsichtig und individuell angegangen werden. Sinnvolle Bewegungs- und Sportmöglichkeiten beim Fibromyalgie-Syndrom sind:

- Bewegungstherapie mit Dehnübungen
- Rückenschule
- Wassergymnastik, Aquajogging, Schwimmen
- Fahrradfahren
- Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking
- Tanzen, Feldenkrais
- Qigong, Shiatsu

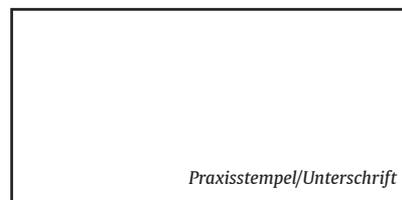
## Zum Weiterlesen

Brückle W. *Fibromyalgie. Endlich erkennen – richtig behandeln. Was Muskelschmerzen, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit wirklich bedeuten.* 3. Aufl. Stuttgart: Trias; 2012

## Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1552613>

## Mit den besten Grüßen überreicht:



Praxisstempel/Unterschrift