

FIBROMYALGIE – MYOFASZIALES SCHMERZSYNDROM

Wenn der ganze Körper schmerzt



Wenn Schmerzen den ganzen Körper befallen, wird häufig die Diagnose „Fibromyalgie-Syndrom“ gestellt. Das jedoch ist ein vernichtendes Urteil, denn es gibt keine spezifische Therapie. Keiner sollte diese Diagnose hinnehmen, ohne sich vorher auf Triggerpunkte untersuchen zu lassen. Häufig sind Triggerpunkte der Muskeln die Hauptursache der Schmerzen, die sich auch über den ganzen Körper ausbreiten können. „Myofaszielles Schmerzsyndrom“ mit Ganzkörperschmerz ist dann die richtige Diagnose und dafür gibt es eine erfolversprechende Therapie.

Dr. med. Wolfgang Bauermeister

FIBROMYALGIE - SYNDROM (FMS)

Beim Fibromyalgie-Syndrom (FMS) treten Schmerzen ober- und unterhalb der Gürtellinie sowie der rechten und linken Körperseite auf. 11 von 18 Körperpunkten (Tender Points) sind druckschmerzhaft, lösen aber keinen Übertragungsschmerz aus. Die Beweglichkeit ist nicht eingeschränkt. Man erwacht morgens völlig erschlagen und leidet oft unter Bauchbeschwerden. Ursache der Schmerzen ist eine Überempfindlichkeit des Gehirns auf Schmerzreize. Es gibt keine bildgebende Diagnostik und keine ursächliche Therapie. Am wirksamsten kann ein Muskelaufbau- und Ausdauertraining sein.



MYOFASZIALES SCHMERZSYNDROM (MSS)

Beim Myofasziellen Schmerzsyndrom (MSS) treten Schmerzen anfangs an einzelnen Körperstellen auf, später aber können sie sich wie bei der Fibromyalgie über den ganzen Körper ausbreiten. Ebenso sind verschiedene Körperpunkte druckschmerzhaft, aber sie lösen zusätzlich einen Übertragungsschmerz aus. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt und im fortgeschrittenen Stadium verstärken Muskelaufbau- und Ausdauertraining die Schmerzen. Ursache der Schmerzen ist eine Entzündung der Schmerzfühler der Triggerpunkte in den Muskeln. Es gibt eine bildgebende Diagnostik (Elastografie) und eine ursächliche Therapie.

ÜBERTRAGUNGSSCHMERZ

Drückt man auf die Triggerpunkte, schmerzt es nicht nur dort, sondern der Schmerz wird zusätzlich an eine andere Stelle des Körpers übertragen. Ohne Druck auf die Triggerpunkte würde man nur den Übertragungsschmerz spüren. Druck durch Sitzen oder Liegen löst den Übertragungsschmerz aus, aber auch längeres Stehen, Gehen oder Laufen. Im fortgeschrittenen Stadium spürt man die Schmerzen ständig und sie werden durch Belastung nur noch stärker.

Wolfgang Bauermeister
„Schmerzfrei durch
Trigger-Osteopraktik“
Was Sie über Schmerzen und
Triggerpunkte wissen wollten.
Erhältlich beim deutschen
patienten verlag und in
jeder Buchhandlung.
Südwest-Verlag
ISBN 978-3-517-06947-0
12,95 EUR D)



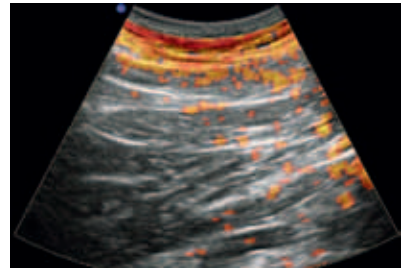
	FM	MSS
Ganzkörperschmerz	ja	ja
Regionaler Schmerz	nein	ja
Feste Anzahl von Schmerzpunkten	ja	nein
Übertragungsschmerz	nein	ja
Erschöpfung morgens	häufig	selten
Bauchbeschwerden	häufig	selten
Besserung durch Muskelaufbau- und Ausdauertraining	möglich	nein oder vorübergehend
Bildgebende Diagnostik	nein	ja
Ursächliche Therapie	nein	ja

TRIGGERPUNKTE

Triggerpunkte sind verdickte und entzündete Muskelfasern von ca. 2 mm Durchmesser. Sie treten oft in Gruppen auf, weshalb man sie in der Oberfläche als Knoten (Myogelosen) ertasten kann. In tieferen Muskelschichten erkennt man sie nur mit der Ultraschall-Elastografie.

ELASTOGRAFIE BEI FIBROMYALGIE

Durch eine spezielle Analyse von Ultraschallwellen können Triggerpunkte, die den Übertragungsschmerz auslösen, sichtbar gemacht werden. Untersucht man Fibromyalgie-Patienten mit der Elastografie, so finden sich meist viele Triggerpunkte, wodurch die Diagnose ins Wanken gerät.



Triggerpunkte (gelb - rot umrandet) reichen bis in 10 cm Tiefe

THERAPIE

Die Diagnose „Fibromyalgie“ ist ein vernichtendes Urteil, denn es gibt keine ursächliche Therapie. Da jedoch die meisten Betroffenen Triggerpunkte haben, die für einen Großteil der Schmerzen verantwortlich sind, sollte man einen Arzt suchen, der auf die Diagnose und Behandlung des Myofasziellen Schmerzsyndroms spezialisiert ist. Triggerpunkte können teilweise manuell behandelt werden, eine umfassende Behandlung jedoch ist in schweren chronischen Fällen nur mit Stoßwellen möglich.

SELBST-DIAGNOSTIK UND SELBST-BEHANDLUNG

In seinem Buch „Schmerzfrei durch Trigger-Osteopraktik“ beschreibt Dr. Bauermeister, wie Sie selbst herausfinden können, ob Ihre Schmerzen durch Triggerpunkte verursacht sind. Einige dieser Triggerpunkte können Sie auch selbst behandeln, für die weitere Diagnostik und Behandlung können Sie sich an einen von Dr. Bauermeister ausgebildeten Trigger-Spezialisten wenden.