Fachpraxis für Anästhesiologie

- Ambulantes OP-Zentrum im GeZe Backnang
- Anästhesie
- Private Schmerztherapie-Sprechstunde

Fibromyalgiesyndrom

Neue Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten



Inhalte:

- Was ist FMS?
- Von Symptomen zur Diagnose
- Mechanismen der Krankheitsentstehung
- Die Rolle des vegetativen Nervensystems
- Was ist das vegetative Nervensystem?
- Der Einfluss des VNS auf die Schmerzwahrnehmung
- Messung des Zustandes des VNS
- Neue Erkenntnisse /S3-Leitlinie 2012
- Traditionelle versus ganzheitliche Therapiemöglichkeiten

Historie

- 1873 Florence Nightingale
 Krankenpflege/Pflegetheorie/Statistik
 1904 ARC Fibrositis, tenderpoints
 1990 ARC rheumatische Erkrankung CWP +
 tenderpoints ohne Ausschlußdiagnostik
 2010 ARC mit Ausschlußdiagnostik + CWP +
 tenderpoints + Müdigkeit/Schlaf
 2012 AWMF mit Ausschlußdiagnostik + CWP (+/-tenderpoints) + Müdigkeit/Schlaf
- •12.05. FMS / chronic fatigue day (Geburtstag Florence Nightingale)

Definition des FMS

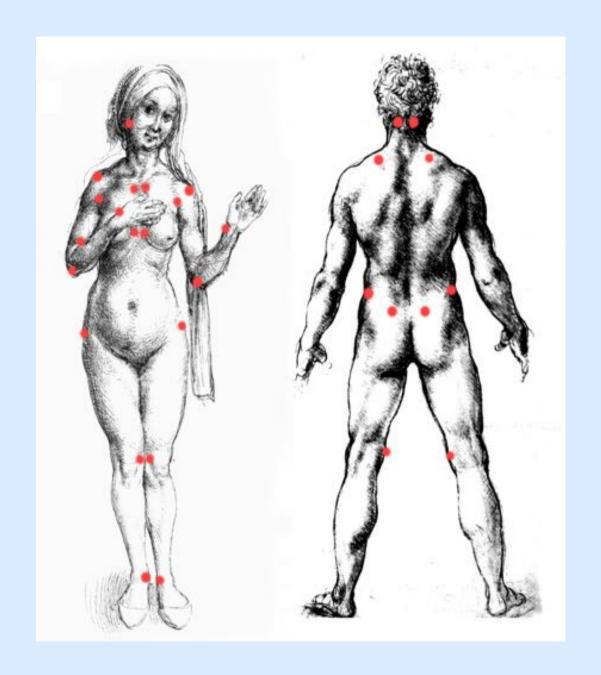
- Häufig auftretende Schmerzerkrankung bisher nicht geklärter Ätiologie mit
- Chronischen Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates
- Funktionellen und vegetativen Beschwerden
- Häufig psychische Begleitsymptomatik

Definition AWMF 2012

chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen am Achsenskelett <u>und</u>

- rechte und linke Körperhälfte betroffen
- oberhalb <u>und</u> unterhalb der Taille

Nachweis von tender points wird nicht mehr gefordert!



Definition AWMF 2012

obligate weitere Symptome:

Müdigkeit und Schlafstörungen und Schwellungs- oder Steifheitsgefühl Hände/Füße/Gesicht -und Ausschlußdiagnostik!!!

Ausschlussdiagnostik

- kleines Blutbild, CRP, BSG
- CK
- Calcium
- TSH, T3/T4
- Weiteres nach somatischem Befund (Serologie...)

Häufige Symptome

- Außer Muskel- und Gelenkschmerzen
- Erniedrigte Schmerzschwelle
- Schlafstörungen, Leistungsabfall
- Migräne, Schwindel, Atem-Herzbeschwerden, Globusgefühl
- Reizmagen/Reizdarm/Reizblase
- Wetterfühligkeit, Tinnitus, Sehstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Depression, Angststörungen, Stressintoleranz



Epidemiologie

- FMS weltweit: 0,7-3,3%, in D ca. 2%
- Krankheitsbeginn: 30.-40. Lebensjahr
- Krankheitsgipfel: mittleres Alter
- Tendenz: zunehmend, v.a. wenn nicht adäquat therapiert
- Frauen: Männer = 7:1

Ursachen

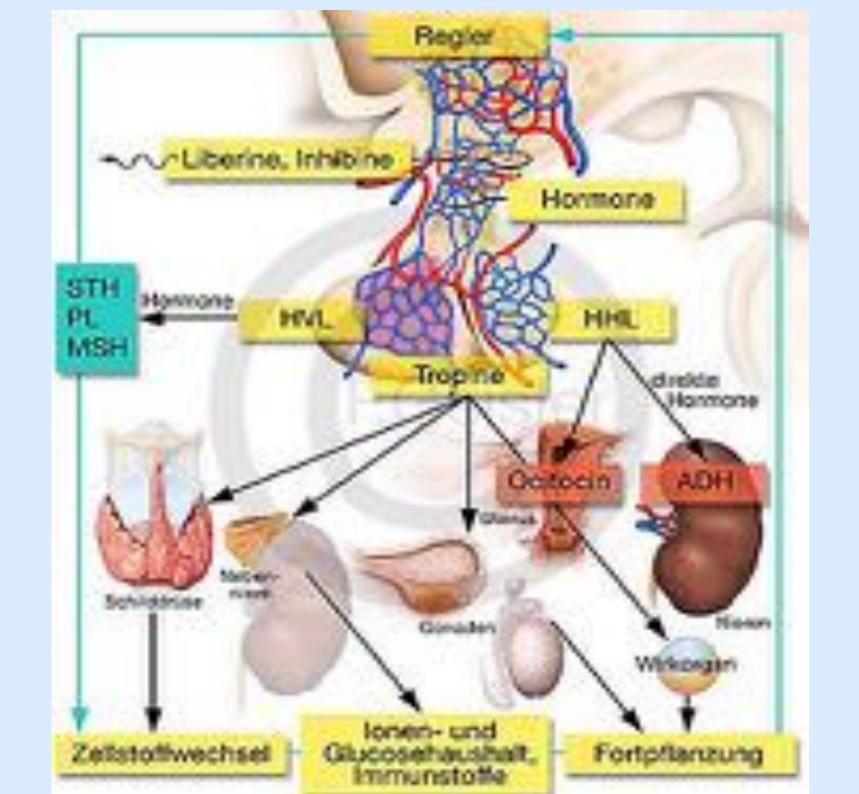
- Genetische Faktoren; FM-Familien weisen ein 8fach höheres Risiko auf
- Vermutung, kein Nachweis von Genpolymorphismen
- Gegehypothese: erlerntes Verhalten
- Belastende Lebensereignisse
- Hormonelle Abweichungen
- Stressfaktoren

Stressfaktoren

- Starke Arbeitsbelastung
- Geringer Entscheidungsspielraum
- Neigung zur Selbstüberforderung
- Nichterkennen von Leistungsgrenzen
- Hohe Leistungsorientierung
- Chronischer Schmerz wirkt selbst als Stress und führt zur "Erschöpfung"

Hormonelle Abweichungen

- Fehlsteuerung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse,
- Verminderte Sekretion der Wachstumshormone
- Störungen im Tagesrhythmus



Psychische Traumen

- V.a. frühkindliche Erfahrungen:
- Unsichere Bindung, ambivalentes Verhalten, emotionale Vernachlässigung
- körperliche Misshandlung
- Rigide Erziehung
- Körperliche Misshandlung 11%

Gestörte Stressverarbeitung

- Psychosoziale Stressoren wirken genauso wie biologische (Schmerz)
- Störung der zentralen Schmerzverarbeitung durch Unterdrückung der Aktivität der körpereigenen schmerzhemmenden Bahnen
- Schmerzgedächtnis

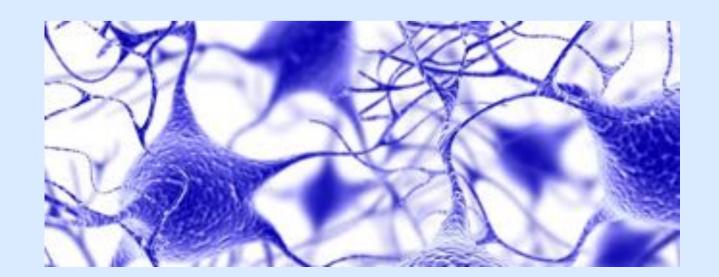
Was liegt nicht vor:

- Keine Störungen im Muskel-Sehnen-Apparat!
- Keine rheumatische Erkrankung!
- Keine Entzündung!
- Aber Schädigung des Nervensystems mit Nervenreduzierung und verminderter Nervenregeneration = small fiber Polyneuropathy

Neue Erkenntnisse

2013 Üceyler/Sommer Neurologische Klinik Würzburg 35 Patienten, Störung von Schmerz- und Temperaturfasern in Form von:

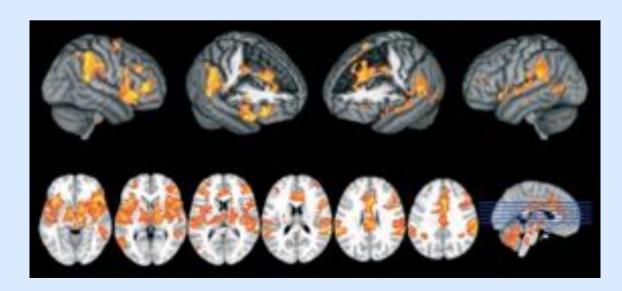
- Nervenreduzierung und
- verminderter Nervenregeneration
- •Wie bei small fiber Polyneuropatie (Schädigung der kleinen schmerzleitenden Fasern)



Störung der Schmerzverarbeitung

- 2012: Funktionelles MRT: Hirnareale die für die Schmerzwahrnehmung zuständig sind, waren bei FMS-Patienten deutlich verbreitert
- Konzentration von Substanz-P und anderen Botenstoffen im Liquor erhöht

•



Schmerzwahrnehmung:

- Die Schmerzwahrnehmung und das Schmerzerleben sind sehr unterschiedlich.
- Ob Schmerzen und vor allem wie Schmerzen empfunden werden, ist von vielen Dingen abhängig, wie z.B.:
- Begleitumstände
- Persönlichkeit
- körperliche Gesamtverfassung
- kultureller Hintergrund
- "innere" Einstellung
- seelische Verfassung
- Möglichkeit, sich der Belastung anzupassen!
 - v.a. bei chronischen Schmerzen

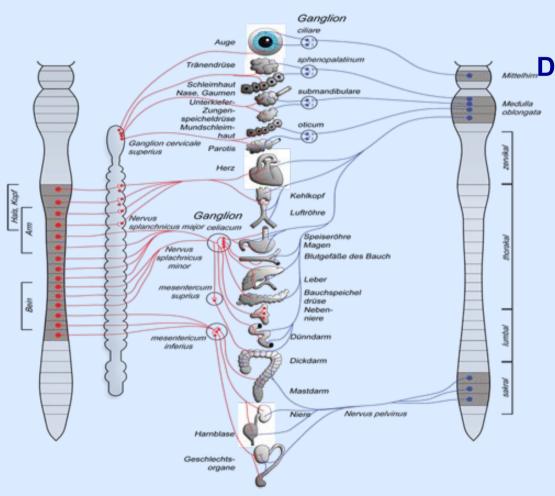
Die Rolle des vegetativen Nervensystems

- Nach heutigem Wissensstand werden diverse chronische Erkrankungen durch ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung (Sympathikus) und Entspannung/Regeneration (Parasympathikus) ausgelöst.
- Sympathikus und Parasympathikus = 2
 Anteile des vegetativen Nervensystems

Vegetatives Nervensystem

- Sorgt dafür, dass alle automatisch ablaufende innerkörperliche Vorgänge angepasst und reguliert werden,
- Alle lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel werden darüber kontrolliert.

Vegetatives / autonomes Nervensystem (VNS)



Körperzentrale = VNS

"Dient der Steuerung und Regulation von

Organen und Organsystemen die willentlich nicht steuerbar sind.

Das VNS besteht aus

 Sympathikus = "Stressnerv", bewirkt insgesamt eine Leistungssteigerung des Organismus

 Parasympathikus = "Ruhenerv". Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung.

Regulation und Funktion als Analogie

Heizzentrale

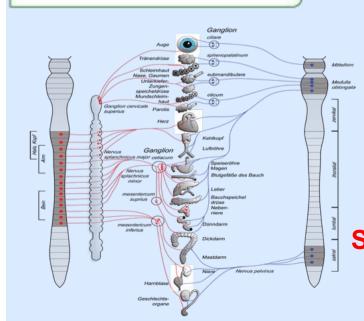


Funktionseinheiten

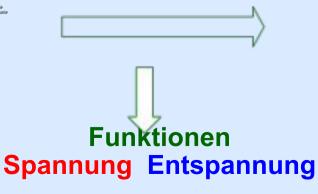




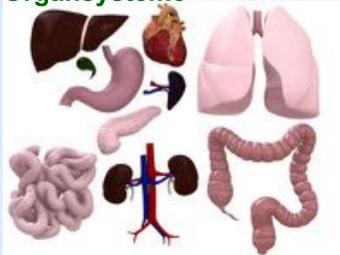
Körperzentrale



Funktionseinheiten



Organe und Organsysteme



Der ursprüngliche Sinn des Regulationssystems **Energieabbau** Energieaufbau Flucht und **Erholung** und Ruhe

Angriff

Fight

or

Flight

Der ursprüngliche Sinn des Regulationssystems

Regeneration nach der Anstrengung

- Entspannung
- •Ruhe und Erholung
- Aktivierung Selbstheilungskräfte
- Energieaufbau





Körper wird auf Entspannung und Regeneration eingestellt

Einfluss auf chronische Schmerzen:

- Kommt es über längere Zeit zu einer übermäßigen Belastung des Körpers, kann das VNS aus dem Gleichgewicht geraten.
- Dies kann u.a. Störung der Organfuktionen und zur gestörten Verarbeitung von Schmerzwahrnehmungen führen.
- Die Folge:
- Erschöpfung,
- Missempfindungen und
- chronische Schmerzen.

Typische Symptome, die auf eine

Mitbeteiligung

- · des Musigkeit,
- . hinweisen hinweisen hinweisen,
- Morgensteifigkeit,
- Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit,
- Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht

Typische Erkrankungen mit

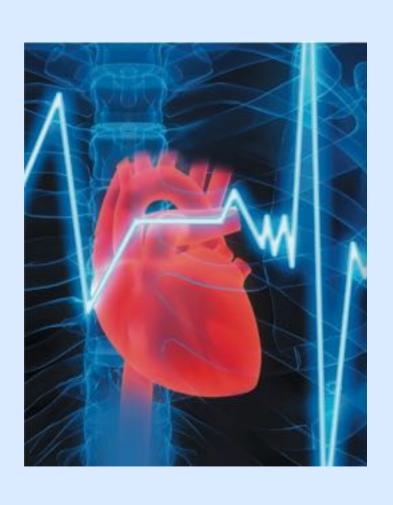
Beteiligung des VNS:

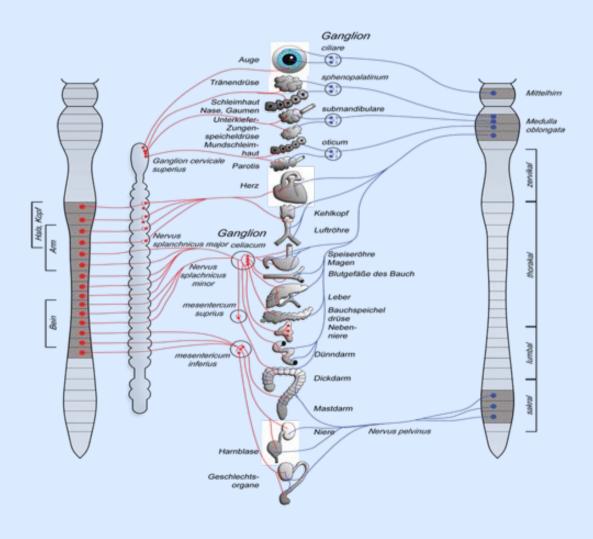
Bestimmte Arten von chronischen

- Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz, Migräne)
- Rückenschmerzen
- Fibromyalgie
- Fatigue-Syndrom

Wie kann ich das vegetative Nervensystem messen?

Vom Herzschlag zum VNS





Was wird gemessen? Die Herzfrequenzvariabilität (HRV)



Wie wird in der Praxis gemessen?

- die Messung wird auf einem iPad durchgeführt
- Ruhemessung, ohne Stressprovokation
- im Sitzen oder Liegen
- der Patient bleibt während der Messung alleine
- Aufzeichnungsdauer 520 Herzschläge (5 10 Min.)



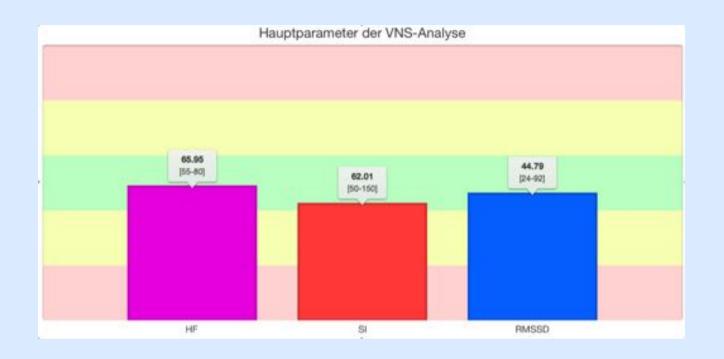


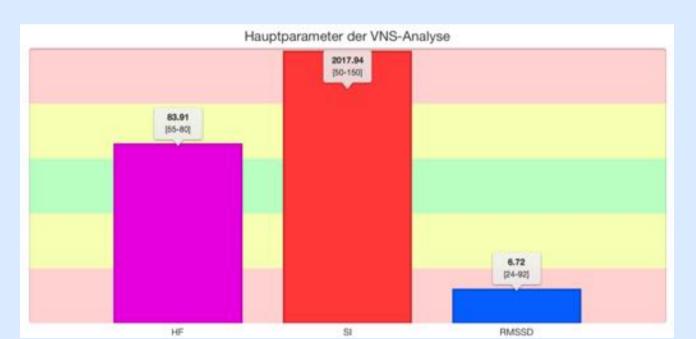
Wie wird die HRV Messung dargestellt? Variabilität - Sympathikus oder Parasympathikus?





Das VNS auf einen Blick für Therapeut und Patient





Aktuelle Empfehlungen der S3-Leitlinie von 2012

- Information
- Selbstmanagement
- Ausdauertraining >3x30 min /Wo,
 Wärme, Stretching,
- Funktionstraining
- Entspannung
- Med. Bewegungstherapie

Therapieempfehlungen nach S3-Leitlinie

- Amitriptylin (Neuroleptikum) 10-50 mg
- Duloxetin (Neuroleptikum) bei Angstsy.
- Keine NSAR
- Keine Opiate
- Keine Massagen

Ganzheitliche Therapie:

"Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile" – Aristoteles

- Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele
- Synthese aus Naturwissenschaft und Erfahrungsheilkunde
- •Sinnvolle Kombination von traditionellen und alternativen Therapien möglich.

Primäre Diagnostik:

- Anamnese
- Fragebogen
- Körperliche Untersuchung
- Ausschluss von anderen Erkrankungen
- Vorbefunde, Labor, Rö-Befunde...
- Ggf. Untersuchung des Vegetativen Nervensystems

Grundlagen der Behandlung

- Diagnosesicherung
- Vertrauensvolle Patienten-Arzt-Beziehung
- Information
- Übernahme der Selbstverantwortung durch den Patienten
- Behandlung und Anleitung

Ganzheitliche Therapie:

- Ernährungsumstellung
- Infusionstherapie
- Ausleitende Verfahren, Entgiftung
- Stärkung des Parasympathikus
- Einsatz von komplexen homöopathischen Mitteln
- Akupunktur
- Leichtes k\u00f6rperliches Training

Ernährungsumstellung

 Grundsätzlich sollten "säuernde" Nahrungsmittel wie Fleisch, Kaffee, Konservierungsmittel vermieden werden, um eine Verschiebung des Säure-Basenhaushaltes zur "sauren" Seite und so eine Übersäuerung des Muskel- und Bindegewebes zu vermeiden

- Täglich auf die Serotoninzufuhr achten,
- Serotonin ist enthalten in sekundären Pflanzenstoffen (Obst und Gemüse 5 Portionen pro Tag)
- Basentherapie

Infusionstherapie

Infusionen über 5 Wochen je 2 Einheiten pro Woche

Natriumhydrogencarbonat 4,2 %

- NaCl 250 ml
- Uni Zink 10 ml
- Magnesium 10 ml
- Vitamin C

Bei vorliegender Darmsymptomatik:

• zusätzlich eventuell Nahrungsergänzer (Eisen, Zink, Magnesium, <u>Calcium</u>),

da über die angegriffene Darmschleimhaut nicht alle Stoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden

Als Zusatz zu den Infusionen oder oral.

Akupunktur

- bei Fibromyalgiepatienten findet sich häufig eine Schwäche des Yin (normalerweise befinden sich Yin= die Substanz und Yang= die Funktion im Gleichgewicht), so das es zu einer Überaktivität des Yans kommt.
- Das Therapieprinzip ist das Nähren des geschwächten Yins bei gleichzeitiger Harmonisierung des Yang.

Allgemeines Aktivierungsprogramm

- kleine aber regelmäßige Ausdauer- und Bewegungseinheiten!
- Kontinuierliche Steigerung ggf. mit Unterstützung durch Physiotherapeut/in
- Keine übertriebene Leistungsorienterung!

Geeignete Tätigkeiten:

- Spaziergang,
- Nordic Walking,
- leichtes Lauftraining
- Fahrradfahren
- moderates Schwimm- oder
 Bewegungstraining im warmen Wasser

Wichtig:

- Stimmt die Diagnose?
- Ist eine Ursache bzw. ein Auslöser erkennbar?
- Individuelle Behandlung
- Mitarbeit des Patienten
- Zu Beginn: intensive Aufklärung, intensive Therapie
- Hilfe zur Selbsthilfe

Fachpraxis für Anästhesiologie

Katharina Taranienko

FACHÄRZTIN FÜR ANÄSTHESIOLOGIE

Private Schmerztherapie-Sprechstunde

im Gesundheitszentrum Backnang Termine nach Vereinbarung

Tel: 07191-9132750

www.narkose-rems.de

