

Eva Felde / Dr. med. Ulrike Novotny

Schmerzkrankheit Fibromyalgie

- So kommen Sie rasch zur richtigen Diagnose
- Lindern Sie erfolgreich Ihre Schmerzen
- Mit vielen wertvollen Ratschlägen für Alltag, Familie und Beruf
- Das offizielle Buch der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung

TRIAS

| | |
|---|----|
| « Zu diesem Buch | 9 |
| « Was ist Fibromyalgie? | 11 |
| Eine erste Orientierung | 11 |
| Eine psychosomatische Krankheit? | 13 |
| « Krankheitszeichen und Beschwerden | 15 |
| Schmerzen | 15 |
| Umschriebene Schmerzpunkte | 15 |
| Generalisierter Schmerz | 16 |
| Weitere Beschwerden | 17 |
| Klassifikation der Fibromyalgie | 19 |
| « Ursachen und Auslöser | 20 |
| Schlafstörungen | 21 |
| Störungen in hormonellen Regelkreisen | 22 |
| Veränderte Schmerzwahrnehmung | 23 |
| Änderungen am Immunsystem | 23 |
| Psychische und soziale Aspekte | 24 |
| Veränderungen auf muskulärer Ebene | 26 |
| Alles unter einem Hut: Die Serotonin-Hypothese | 27 |
| Störungen der HHN-Achse | 29 |
| Gestörte Schmerzverarbeitung | 29 |
| « Wer ist betroffen? | 31 |
| « Die Diagnose | 32 |
| « Die Behandlung | 38 |
| Physikalische Therapie | 39 |
| Mehr Bewegung | 40 |
| Trainingsindex | 41 |
| Dehnungsübungen: Oft als Vorbereitung notwendig | 45 |

| | |
|--|----|
| Wärme und Kälte | 45 |
| Wärme entspannt, Kälte lindert Schmerzen | 45 |
| Wickel, heiße Rolle und Bäder | 47 |
| Moor, Fango und Sandliege | 48 |
| f Sauna und Dampfbäder | 49 |
| Infrarot-Bestrahlung | 50 |
| Kältetherapie (Kryotherapie) | 51 |
| Weitere physikalische Therapien | 53 |
| Massagen | 54 |
| Entspannungstechniken | 55 |
| Atemtherapien | 57 |
| Meditation | 57 |
| Muskelrelaxation nach Jacobson | 58 |
| Autogenes Training | 59 |
| Musik- und Klangtherapien | 59 |
| Yoga | 60 |
| Biofeedback | 60 |
| Medikamentöse Therapien | 60 |
| Ziele und Einschränkungen medikamentöser Behandlung | 62 |
| Medikamentöse Schmerzbehandlung | 62 |
| Medikamente bei Schlafstörungen | 69 |
| Medikamente bei Stimmungsveränderungen und Müdigkeit | 72 |
| Medikamente gegen die vegetativen Symptome | 73 |
| Zukünftige Richtungen in der medikamentösen Behandlung | 75 |
| Pflanzliche Medikamente | 77 |
| Injektionsbehandlung | 80 |
| Psychotherapie | 81 |
| Kognitive Verhaltenstherapie | 85 |
| Einzel- oder Gruppentherapie | 88 |

| | |
|---|------------|
| Ergotherapie | 89 |
| Chirotherapie, Manuelle Medizin und Osteopathie | 90 |
| Diagnostik und Behandlung | 91 |
| Wie erreicht die Manuelle Medizin eine Besserung? | 92 |
| Alternative Behandlungen | 93 |
| Akupunktur, T'ai Chi und Qi Gong | 95 |
| Feldenkrais®-Methode | 96 |
| »Bandscheibenmassage« nach Breuss | 97 |
| Die Kur | 98 |
| Wie kommt man zu einer Kur? | 98 |
| Vorsorgeleistungen | 99 |
| Rehabilitationsmaßnahmen | 100 |
| Härtefallregelung: Befreiung von der Zuzahlung | 101 |
| Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall und bei Kur | 101 |
| Wie läuft eine Kur ab, was kann erreicht werden? | 102 |
| Das Leben mit Fibromyalgie | 107 |
| Psychische Aspekte der Fibromyalgie | 107 |
| Wie sag ich's meinem Umfeld | 108 |
| So beteiligen Sie andere | 110 |
| Wenn Ihnen jemand komisch kommt | 112 |
| Krankheitsbewältigung | 113 |
| Klappen im Krankheitsverlauf | 116 |
| Tipps im Umgang mit der Erkrankung | 116 |
| Fibromyalgie und Partnerschaft | 118 |
| Tipps für Angehörige, Freunde, Kollegen | 120 |
| Gibt es eine Fibromyalgie-Diät? | 121 |
| Übersäuerung | 122 |
| Ernährungstipps bei speziellen Beschwerden | 125 |

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Was und wie viel trinken? | 126 |
| Tipps bei Schlafstörungen | 127 |
| Ganz wichtig: Selbsthilfe | 128 |
| Fibromyalgie-Tagebuch | 131 |
| Bestimmungen zur Schwerbehinderung und Minderung der Erwerbstätigkeit | 139 |
| Rente | 141 |
| Teilweise und volle Erwerbsminderung | 141 |
| Wie stellen Sie den Rentenantrag? | 142 |
| Gutachten | 143 |
| Schwierigkeiten bei der Begutachtung | 145 |
| Hier finden Sie Rat und Unterstützung | 147 |
| Fibromyalgie-Vereinigungen in Deutschland, Schweiz und Österreich | 147 |
| Fibromyalgie-Kliniken | 148 |
| Fibromyalgie-Spezialisten und Gutachter | 154 |
| Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen | 164 |
| Glossar | 170 |
| Sachverzeichnis | 174 |