

Dr. med. Wolfgang Brückle

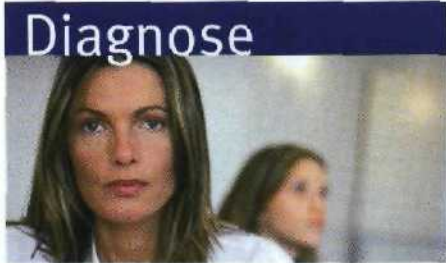
# Fibromyalgie – endlich richtig erkennen und behandeln

- Was Muskelschmerzen, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit wirklich bedeuten

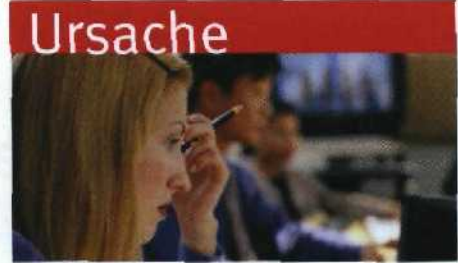


TRIAS

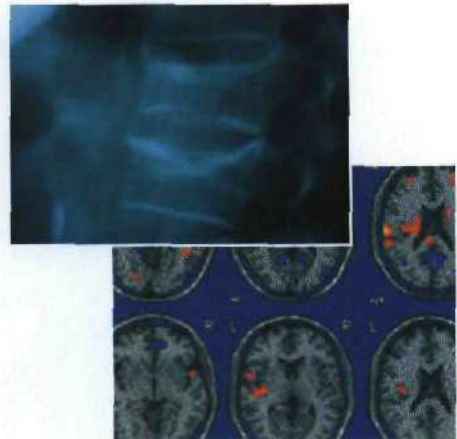
616-009.7



<b>Rheuma und Weichteilrheuma</b>	7
■ Was ist Rheuma?	9
– Der Rheumabegriff	9
– Die Einteilung rheumatischer Erkrankungen	10
– Wo sitzen rheumatische Erkrankungen?	13
– Weichteilrheumatische Erkrankungen	14
■ Das Beschwerdebild der Fibromyalgie	17
– Schmerzen am ganzen Körper	17
– Nicht nur die Muskeln schmerzen	18
– Verlauf der Erkrankung	19
– Eine Krankengeschichte	20
– Wen befällt die Fibromyalgie?	23
■ Diagnostik und Untersuchungsmethoden	24
– Die Diagnosestellung	24
– Der ärztliche Befund	25
– Was zeigt der Laborbefund?	27
– Bilder von der Wirbelsäule	28
– Womit kann die Fibromyalgie verwechselt werden?	30



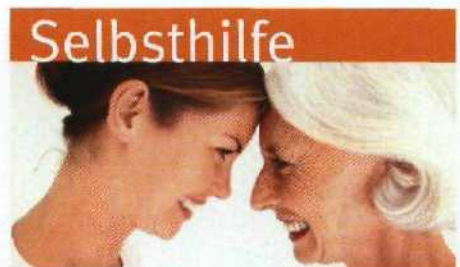
<b>Ein rätselhaftes Krankheitsbild</b>	33
■ Auslöser und Ursachen der Fibromyalgie	34
– Woher kommt die Fibromyalgie?	34
– Der Schmerz, seine Rätsel und seine Folgen	41
– Der Schlaf und was ihn stört	45
– Organische Störungen?	51
– Körper- und Seelenlast	53





## Therapie

<b>Möglichkeiten der Therapie</b>	57
■ Was können Sie tun?	58
– Therapie ist nicht Heilung	59
■ Grundlagen der Behandlung	60
– Veränderungen am Arbeitsplatz und zu Hause	61
– Hilfe zur Entspannung	63
– Kampf dem Stress	65
– Wie entsteht Gesundheit?	66
– Bewegung tut not	67
– Kalt oder warm?	72
– Andere physikalische Therapien	75
■ Weitere Behandlungsformen	77
– Lichttherapie	77
– Akupunktur	77
– Akupressur	78
– Reflexzonenmassage	79
■ Psychologische Hilfen	80
■ Medikamente bei Fibromyalgie	84
– Schmerzmittel und Antirheumatika	84
– Antidepressiva und Antikonvulsiva	88
■ Die geeignete Ernährung	91
■ Rehabilitation	95
– Funktionstraining	98
– Patientenschulung	99



## Selbsthilfe

<b>Hinweise, Ansprechpartner, Erläuterungen</b>	101
■ Hilfen im täglichen Leben	102
– Soziale Fragen	102
– Selbsthilfegruppen	103
– Wichtige Adressen	104
– Weiterführende Literatur	105
■ Special: Nationale Leitlinie zur Diagnostik und Therapie	106
– Glossar	109
– Register	111

