

Selbsthilfe macht Sinn

Selbsthilfe ist bei Fibromyalgie ein sehr wichtiger Schritt. „Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner“ ist nicht nur ein Satz, sondern der Wegweiser in eine neue Richtung.

Diagnose Fibromyalgie

- ↳ Akzeptieren der Krankheit
- ↳ Wissen aneignen - Informieren
- ↳ Stressabbau
- ↳ Hilfe annehmen
- ↳ Umgang mit Schmerz lernen
- ↳ Ernährungsumstellung
- ↳ Ruhephasen gönnen
- ↳ Sich selbst lieben
- ↳ Neue Lebensfreude finden

Fibromyalgie ist aber nicht nur die Krankheit des Patienten, sie betrifft vielmehr die ganze Familie, Partner und Partnerin gleichermaßen. Umso wichtiger ist es, den langen und mühsamen Weg zur Schmerzlinderung gemeinsam zu gehen.

Die Selbsthilfe ergänzt die Arbeit von Ärzten und Physiotherapeuten.



« Natürlich schmerzfrei leben »

- Lang anhaltende Schmerzlinderung (rund 9 Monate)
- Medikamentenreduktion (bis zu 1 Jahr)
- Stabilisierung des Immunsystems

Durch die **weltweit einzigartige Kombination** von
• **Wärme** (37-41,5 °C) • **Luftfeuchtigkeit** (70-100%)
und • **Radon** (44 kBq/m³)

Die Heilstollen-Therapie ist von österreichischen und deutschen Krankenkassen anerkannt.

www.gasteiner-heilstollen.com

info@gasteiner-heilstollen.com T +43 (0)6434 3753-0
Heilstollenstraße 19, A-5645 Bockstein/Bad Gastein

Kontakt Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Karin Gussmack

+43 (0) 660 / 65 34 661
Mo – Fr von 9:00 – 12:00
gussmack@chronischkrank.at

Ilona Reitbauer

+43 (0) 699 / 18 38 68 69
Mo – Di von 14:00 – 20:00
reitbauer@chronischkrank.at

<http://chronischkrank.at/verein/unsere-selbsthilfegruppen/fibromyalgie-oesterreich/>



Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Österreich

Sie brauchen kein Mitleid,
Sie brauchen Hilfe und Lösungen!



ZVR: 865474223

Beratungsstelle & Interessensvertretung
für chronisch kranke & sozial schwache
Menschen in Österreich

Spendenkonto Raiffeisenbank Enns
IBAN: AT41 3415 7000 0202 4008
BIC: RZOOAT2L157

www.chronischkrank.at
fibromyalgie@chronischkrank.at
Facebook: **Fibromyalgie Österreich**

Verein ChronischKrank® Österreich
TEL. +43 (0) 7223 / 82 6 67
www.chronischkrank.at

Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische Krankheit. Sie ist durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, in und um die Gelenke und im Bereich des Rückens gekennzeichnet. Weitere Symptome sind unter vielen anderen

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Reizmagen und -darm
- Schwellungsgefühle in Händen, Füßen und dem Gesicht
- Morgensteifigkeit
- ruhelose Beine
- Angstzustände
- Herzrhythmusstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Wortfindungsstörungen

Die Schmerzen können anhaltend, wiederkehrend oder wandernd sein. Sie verstärken sich durch Stress, Nässe, Kälte oder Hitze und bei längerem Sitzen oder Liegen.

Es handelt sich um eine sehr komplexe chronische Erkrankung.

Wie wird sie diagnostiziert?

Die Diagnosestellung einer Fibromyalgie gestaltet sich für Ärzte als recht schwierig, da weder Laborwerte noch Röntgenbilder oder MRT-Scans einen Aufschluss bringen. Durch Prüfen der 18 Körperdruckpunkte (Tenderpoints) und einem Ausschlussverfahren kann Fibromyalgie diagnostiziert werden... oft erst nach Jahren.

Bis die Erkrankung im vollen Bild erscheint, hat der Patient bereits eine regelrechte Ärzte-Odysee hinter sich. Die Krankheit ist nicht tödlich, kann jedoch eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität bewirken.

Fibromyalgie-Patienten haben aufgrund der problematischen Diagnose oft Schwierigkeiten, als „arbeitsunfähig“ anerkannt zu werden, was nicht selten zu großen sozialen und finanziellen Belastungen führt.

Da viele Betroffene in dieser Zeit als Hypochonder abgestempelt werden, verschlimmern sich in vielen Fällen die Symptome und Selbstzweifel.

Wertvolle Zeit ist bis zu einer angemessenen Therapie verstrichen.

Und wie wird sie behandelt?

Das Behandlungskonzept ist heute die „multimodale Schmerztherapie“ entsprechend den neuen Erkenntnissen der modernen Schmerzforschung. Ziel ist dabei die Erhaltung und Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Körpers durch:

- physikalische Therapien
- leichtes Ausdauertraining
- sanftes Kraft- und Funktionstraining
- Trocken- und Wassergymnastik
- Psychotherapien
- Entspannungsmethoden (Yoga etc.)
- progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Erwärmen in der Infrarotkabine
- Radonbehandlungen

Fibromyalgie tritt auf unterschiedlichste Art und Weise auf, die Symptome können von Patient zu Patient stark unterschiedlich auftreten. Eine Empfehlung für eine Behandlung mit Medikamenten sollte mit Fachärzten die eine entsprechende Expertise haben abgeklärt werden.

Eine Kombination aus den genannten Therapien und eine gute Arzt-Patienten-Beziehung sind ein wichtiger Faktor für eine Erleichterung der Krankheit.