

# 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 erfolgversprechende 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 SCHMERZ - SYNDROM (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 (Elastographie) 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)

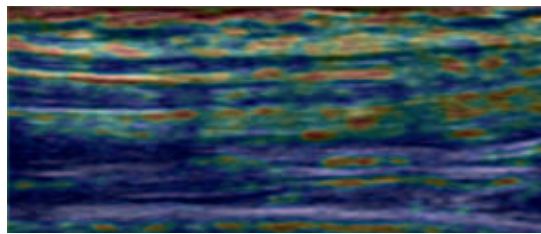
	FM	MSS
Ganzkörperschmerz	ja	ja
Regionaler Schmerz	nein	ja
Feste Anzahl von Schmerzpunkten	ja	nein
Übertragungsschmerz	nein	ja
Erschöpfung morgens	häufig	selten
Bauchbeschwerden	häufig	selten
Besserung durch Muskelaufbau- und Ausdauertraining	möglich	nein oder vorübergehend
Bildgebende Diagnostik	nein	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) tasten kann. In tieferen Muskelschichten erkennt man sie nur mit der Ultraschall - Elastographie.

## ELASTOGRAPHIE BEI FIBROMYALGIE

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



Triggerpunkte (Rot-Braun) durchziehen den Muskel

## 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.

Kontaktieren Sie einen von Dr. Bauermeister ausgebildeten Triggerspezialisten in Ihrer Nähe, um sich über die Möglichkeiten der Trigger Osteopraktik und der erweiterten Diagnostik mit Elastografie zu informieren.

09337 Hohenstein-Ernstthal  
Bachelor of Arts in Physiotherapie  
Samuel Lindner  
Schubertstraße 1  
Tel.: 03723 / 449129 oder Mobil:  
0171 / 7108093  
Fax: 03723 / 4491320  
www.schmerzfrei-und-vital.de

22393 Hamburg  
Heilpraktiker/Osteopathie  
Thomas Wiegleb  
Waldweg 1  
Tel.: 040 / 180 660 54  
Fax: 040 / 21 99 04 92  
www.mallok-wiegleb.de

24103 Kiel  
FA Allgemeinmedizin  
Dr. med. Wolfgang Kühn  
Exerzierplatz 7  
Tel.: 0431 / 933 80  
Fax: 0431 / 97 04 14  
www.dr-med-kuehn.de

46119 Oberhausen  
Die Praxis am Volksgarten  
Dr. med. Achim Horstmann  
Mergelstraße 47a  
Tel.: 0208 / 610 66 11  
Fax: 0208 / 610 66 40  
www.volksgartenpraxis.de

50169 Kerpen  
Heilpraktikerin  
Carina Kohrs (in Gemeinschaftspraxis  
mit Peter Abels)  
Glück-Auf-Straße 7  
Tel.: 02273 / 45 15  
Fax: 02273 / 91 39 43  
www.heilpraktiker-erftkreis.de

81825 München  
TRIGGOsan Centrum München  
Dr. med. Wolfgang Bauermeister  
Toni-Schmid-Straße 45  
Tel.: 089 / 42 61 12  
Fax: 089 / 42 01 96 70  
www.triggosan.eu

85560 Ebersberg  
Heilpraktikerin/Physiotherapeutin  
Kerstin Deutscher  
Marienplatz 13  
Tel.: 08092 / 2477 88  
Fax: 08092 / 2477 90  
www.praxis-deutscher.de

91056 Erlangen  
FA für Innere Medizin  
Dr. med. Norman Klinger  
Möhrendorfer Straße 25 a  
Tel.: 09131 / 459 39  
Fax: 09131 / 687 25 32  
www.dr-klinger-erlangen.de

Ausbildung - Produkte - Information  
TRIGGOsan - GmbH  
Eppendorfer Landstr. 148, 20251 Hamburg  
Tel.: 040-485125 Fax: 040-484365  
www.triggosan.eu  
info@triggosan.eu