



## Welche Therapien helfen mir?

Heilbar ist Fibromyalgie nicht, aber linderbar. Das Wichtigste ist die körperliche Aktivität des Patienten selbst. Zusätzlich können leichte Schmerzmittel, Muskelentspanner (Relaxantien) sowie der Wirkstoff Amitriptylin

verordnet werden. Dabei handelt es sich eigentlich um ein Anti-Depressivum. Ihnen hilft das Mittel, weil es die Schmerzschwelle erhöht. Begleitend können u. a. Akupunktur und eine Stoßwellen-Behandlung hilfreich sein.

# Raus aus der Schmerzfalle!

## UNSER EXPERTE



**Dr. Carlo Di Maio**  
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Akupunktur

## Was kann ich selber tun?

Lassen Sie nicht zu, dass die Schmerzen Ihre Aktivität einschränken! Sonst verschlimmern sich die Beschwerden. Treiben Sie Ausdauersport, erlernen Sie Autogenes Training, Yoga, Progressive Mus-

kelentspannung oder Pilates. Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei und essen Sie viel Gemüse, Obst und Fisch. Und sprechen Sie mit Ihrem Arzt mal über die Möglichkeit einer Reha!

## Die Diagnose

Fibromyalgie ist nicht messbar. Deswegen schließt der Arzt alle anderen möglichen Ursachen für Ihre Beschwerden aus (rheumatische Erkrankungen mit Blutbildveränderungen, Röntgen, Kernspin). Findet er nichts, leiden Sie jedoch unter typischen wechselnden Schmerzen und druckschmerzhaften „Tender-Points“, stellt er die Diagnose. Fibromyalgie ist also eine „Ausschluss-Diagnose“.

## Was ist Fibromyalgie überhaupt?

Fibromyalgie (fälschlicherweise auch Weichteil-Rheuma genannt) ist eine chronische Schmerzerkrankung. Betroffen sind nicht die Gelenke, sondern Muskeln, Bänder, Sehnen und Bindegewebe. Zu mess- und sichtbaren Schäden

kommt es nicht. Trotzdem ist die Krankheit sehr belastend – auch, weil sie oft mit Schlaf- und Verdauungsstörungen sowie Erschöpfung einhergeht. Außerdem werden die Betroffenen nur allzu schnell in die Psychoecke gedrängt.

## UNSER EXPERTE

**Praxis Di Mario/ Vluyn**  
Nordring 1, 47506 Neukirchen Vluyn  
Telefon: 02845-794545

Fragen Sie uns.  
Wir antworten auf Ihre Fragen:



[www.dononline.de](http://www.dononline.de)  
[ds@dononline.de](mailto:ds@dononline.de)