

Fibromyalgie einfach erklärt – Diagnose nach heutigem Stand

Was ist Fibromyalgie (FMS)?

Fibromyalgie ist eine **chronische Schmerzverarbeitungsstörung**.

Die Muskeln sind **nicht krank** – das Nervensystem verarbeitet Reize **überempfindlich**.

Typische Beschwerden:

- weitverbreitete Schmerzen
- starke Müdigkeit und Erschöpfung
- schlechter Schlaf
- Konzentrationsprobleme („Fibro-Fog“)
- Reizdarm, Kopfschmerzen, Überempfindlichkeiten

Fibromyalgie ist **medizinisch anerkannt** und **keine Einbildung**.

Wie wird Fibromyalgie heute diagnostiziert?

1) Das ärztliche Gespräch (Anamnese)

Der Arzt fragt nach:

- Wo tut es weh?
- Seit wann?
- Wie stark?
- Wie schlafen Sie?
- Wie belastbar sind Sie im Alltag?

Die Diagnose basiert auf dem **Gesamtbild der Beschwerden**.

2) Die modernen ACR-Kriterien

ACR = *American College of Rheumatology*

Bewertet werden zwei Bereiche:

WPI – Widespread Pain Index

Anzahl der Schmerzorte (0–19)

SSS – Symptom Severity Scale

Schwere der Begleitsymptome:

- Müdigkeit
- nicht-erholsamer Schlaf
- Konzentrationsprobleme
- weitere körperliche Beschwerden

Die Diagnose gilt als gesichert, wenn:

- WPI ≥ 7 **und** SSS ≥ 5
oder
 - WPI 4–6 **und** SSS ≥ 9
 - Beschwerden bestehen ≥ 3 Monate
 - Keine andere Erkrankung erklärt die Symptome besser
-

Was NICHT zur Diagnose gehört

Diese Untersuchungen können andere Krankheiten erkennen, aber **Fibromyalgie nicht beweisen**:

- Tender-Point-Test (veraltet)
 - MRT, CT, Ultraschall
 - Rheumafaktoren
 - Entzündungswerte
 - „Ausschlussdiagnostik auf Verdacht“
-

Was manchmal zusätzlich geprüft wird

Nur wenn etwas **nicht typisch** wirkt:

- Schilddrüse
 - Vitaminmangel
 - Entzündungswerte
 - Schlafstörungen
 - neurologische Auffälligkeiten
-

Wichtige Botschaften für Betroffene

- Fibromyalgie ist **real** und **anerkannt**.
 - Die Diagnose ist **positiv**, nicht „Ausschlussdiagnose“.
 - Sie sagt nichts über „Einbildung“ oder „Psyche“ aus.
 - Eine frühe Diagnose verhindert unnötige Untersuchungen.
 - Viele Symptome lassen sich **gut behandeln**, auch wenn die Erkrankung chronisch ist.
-

Was im Alltag hilft

- Bewegung in kleinen Schritten
- guter Schlafrhythmus
- Stressreduktion
- Austausch in der Selbsthilfegruppe
- Verständnis für die eigenen Grenzen⁹