
100 SYMPTOME DER FIBROMYALGIE

(Quelle: Dr. André Mergui, *Prisonniers de la Fibromyalgie, l'espoir retrouvé*, 2002)

Mit Hilfe der folgenden Liste können die FM-Betroffenen die verschiedenen Krankheitssymptome wiedererkennen oder sich ins Gedächtnis zurückrufen.

- *Ohrensausen (Ohrenklingen, Tinnitus)*: permanente subjektive Geräuschempfindung, hervorgerufen durch Kontraktionen der Trommelfellensoren. Entspricht folgenden, von Dr. Vernon in Portland festgelegten Kriterien: Eindruck, das Ohr wäre verstopft, Präsenz von zwei oder mehreren Tönen, Veränderung des Geräusches beim Kauen. Äusserst störendes, krank machendes Phänomen, da man auf Grund des unaufhörlichen Sausens den Eindruck gewinnt, man würde verrückt. Die Patienten erwähnen ebenfalls pfeifende Geräusche, gelegentlichen Juckreiz und verminderte Gehörschärfe.
- *Tinnitus*: s. Ohrensausen.
- *Allergie*: Überempfindlichkeit auf Allergene jeder Art (Arzneimittel, Nahrungsmittel, Luftverschmutzung). Der FM-Betroffene wird durch alles Mögliche gereizt. Reaktionen sind beispielsweise eine verstopfte Nase, Juckreiz und brennende, häufig tränende Augen. S. auch Überempfindlichkeit, Verzerrung der Wahrnehmungen.
- *Mandeln und Kehlkopf*: Sind häufig entzündet, da der Verlust der Mittelachse die Atmung behindert und ihre Entzündung fördert.
- *Kehlkopf*: s. Mandeln.
- *Angst*: s. Depression.
- *Atemstillstand während des Schlafs*.
- *Kiefergelenk, Bewegung des*: häufig laut- und schmerzlos oder im Gegenteil beim Öffnen und Schliessen mit einem Knacklaut verbunden oder kurz blockierend, so dass der Eindruck entstehen kann, das Gelenk sei ausgerenkt. Das Kiefergelenk kann knacken, sich subluxieren oder sich ausrenken. Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, Eindruck, man sei alt und verbraucht, könne nicht mehr dieselbe Arbeit wie vorher leisten, sei überfordert oder an seinen Grenzen angekommen.
- *Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit*: Eindruck, man hätte seine geistige Frische und Lebendigkeit verloren.
- *Abnahme der sexuellen Leistungsfähigkeit, vor allem der Libido*.
- *Biopsie*: FM lässt sich nicht durch übliche Gewebeuntersuchungen diagnostizieren.
- *Mund*: Ist häufig trocken, wie beim Gougerot-Sjögren-Syndrom. Es fällt schwer, ihn gleichmässig zu öffnen; häufige Abweichungen von der Mittelachse beim Öffnen oder Schliessen.
- *Wallungen*.
- *Gehör*: Verluste in den tiefen Frequenzen oder Verminderung der Gehörschärfe sind bei FM-Betroffenen häufig.
- *Verschwommene Wahrnehmung*: Die Patienten nehmen ihre Umgebung nur noch verschwommen, wie in einem Nebel, wahr; die Amerikaner sprechen deshalb von «fibrofog».
- *Bruxismus*: Zähneknirschen und Zusammenpressen des Zähne bei Tag und Nacht. Angespannte Muskulatur im Ober- und Unterkiefer ohne Ruhezustand.
- *Karpaltunnel*: Die FM kann Symptome hervorrufen, die jenen des Karpaltunnel-Syndroms gleichen.
- *Blutkreislauf*: Scheint gestört zu sein. Hautverfärbungen können an den Ohrläppchen, auf den Händen oder an den Fussknöcheln festgestellt werden. Die Patienten erwähnen eine erhöhte Empfindlichkeit auf Kälte.
- *Zahnhals*: Bei zahlreichen Patienten sind die Zahnhäse, der Bereich zwischen Zahn und Zahnfleisch, überempfindlich.

- *Kolon irritabile*: Gereizter Dickdarm, Kolitis und Wechsel von Durchfall und Verstopfung. Die FM-Betroffenen klagen über einen empfindlichen Darm und eine gestörte Verdauung; sie vertragen immer weniger Mahlzeiten und haben den Eindruck, alles liege schwer im Magen.
- *Konzentration*: Auf Grund seiner Konzentrationsschwäche kann der FM-Betroffene alles Mögliche vergessen, zum Beispiel, wo er sein Auto abgestellt hat.
- *Hörgang*: Erweckt den Eindruck, verstopft zu sein, juckt oder produziert übermässig Ohrenschmalz. S. auch Ohrensausen.
- *Kopfkissen*: Bei allen Fahrten mitzunehmen. Ein grosses Kopfkissen erlaubt den FM-Betroffenen, überall in der durch die Körperkrümmung erzwungenen Haltung im Bett zu liegen. Zu dem Problem der richtigen Kopflage auf dem Zahnarztstuhl kommt ein erhöhter Brechreiz hinzu, weil sich der Rachenraum nicht mehr in der normalen Achse befindet.
- *Muskelkrampf, einseitig*: Wird des Nachts durch Wärme oder die Berührung der Bettdecke ausgelöst.
- *Juckreiz*: Unkontrollierbares Kratzbedürfnis, das vor allem Waden und Unterarme betrifft.
- *Zahn*: Ein in seiner Funktion gestörter Zahn bleibt insofern «stumm», als er keine direkten Symptome erkennen lässt und nur auf Distanz agiert, dort wo man es nicht erwartet. Wenn Zähne eine ungenügende Okklusion aufweisen, lassen sie dies selten den Kiefer allein, sondern meist den ganzen Körper spüren.
- *Verschiebung des Unterkiefers beim Öffnen und Schliessen*: s. Kiefergelenk.
- *Mittellinienverschiebung des Unterkiefers*: s. Kiefergelenk.
- *Depression, verbunden mit einem permanenten Angstzustand, gelegentlich mit Appetitverlust, Panikrisen oder Weinkrämpfen*.
- *Finger, rot, weiss, kalt*: s. Extremitäten.
- *Schwierigkeiten, das Kiefergelenk zu bewegen*: s. Kiefergelenk.
- *Schwierigkeiten, Treppen hinauf und hinunter zu steigen*.
- *Schwierigkeiten, die Arme zu heben oder zu senken*.
- *Schwierigkeiten beim Schlucken*: FM-Betroffene geben an, dass sie sich häufig verschlucken, «das Essen nicht hinunter bekommen», Dysphagie.
- *Schwierigkeiten beim Sprechen*: völlige Heiserkeit, Stimmlosigkeit, belegte Stimme, Unmöglichkeit, beim Singen die Tonlage zu halten, Dysphonie.
- *Schwierigkeiten, sich auszudrücken und mit anderen in Kontakt zu treten*: s. verschwommene Wahrnehmung.
- *Verzerrung der Gefühle*: Ein Kuss oder eine Berührung der Haut können für die FM-Betroffenen schmerzhaft sein. S. auch Allergie, Überempfindlichkeit.
- *Kopfschmerzen in Form von Migräne, zerebrale Gefässkrisen, einseitige «Spannungen», Schmerzen an einer Schläfe oder hinter den Augen, in der Augenhöhle*.
- *Schmerzen, spontan, entweder diffus oder stechend*: in Bezug auf Muskeln, Sehnen, Bänder und die Haut. Brennende, ziehende, kribbelnde Schmerzen. Sie verändern Ort, Intensität und Charakter je nach Witterung, Feuchtigkeit, Stress, körperlichen Aktivitäten oder Luft. Keine Körperpartie bleibt verschont, von der Hand zur Schulter, vom Fuss zur Hüfte, vom unteren Rückenbereich bis zum Kopf, Schienbein, Ferse.
- *Gesichtsschmerzen*: s. Schmerzen im Gesicht.
- *Schmerzen im Gesicht*: Einseitige Schmerzen im Bereich der Haut über dem oberen Schneidezahn oder dem ersten Backenzahn; strahlen häufig in die Augenhöhle aus.
- *Schmerzen beim Druck auf das Kiefergelenk*: s. Kiefergelenk.
- *Schmerzen beim Kauen*: s. Kiefergelenk.
- *Muskelschmerzen*: s. Schmerzen in den Muskeln.
- *Schmerzen in den Muskeln, einseitig, auf Druck*: Das American College of Rheumatology (ACR) hat 1990 neun «tender points», beidseitige schmerzhafteste Punkte festgelegt. Wenn elf dieser insgesamt

- achtzehn Punkte bei Druck schmerzen, ist die betreffende Person laut ACR in 88% der Fälle von FM betroffen: Kappenmuskel am Hinterkopf – Halswirbel C5/C7 – Kappenmuskel am Schultersattel – Schulterblattheber – Knochen-Knorpelgrenze der 2. Rippe – Epicondylus lateralis Ellenbogen – Mittlerer Gesäßmuskel – Knochenfortsatz am Oberschenkel aussen – Sehnenplatte am inneren Kniegelenk
- *Menstruationsschmerzen*: erhöhte Schmerzen während der Periode.
 - *Brustschmerz, einseitig*: zwischen zwei Rippen 4 cm vom Brustbein oder im Rücken 5 cm von den Apophysen entfernt. Am häufigsten ist dieser Schmerz auf der fünften linken Rippe festzustellen; er hindert die Betroffenen am richtigen Durchatmen. Auf Grund der interkostalen Position könnte man an einen präkardialen Schmerz denken.
 - *Dysphagie*: Schmerzhaftes Schluck- und Schlingstörungen, die bei FM-Betroffenen gelegentlich auftreten können.
 - *Dyspareunie*: Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Vulvaschmerzen.
 - *Endometriose*.
 - *Gefühllosigkeit von Gliedmassen, Kribbeln*.
 - *Extremitäten, die im Winter weiss und eisig werden*: Die Finger können die Kälte nicht ertragen, und die Hände bleiben im Winter kalt wie bei der Raynaud-Krankheit. S. auch Schwellung.
 - *Verwirrungszustand während eines Gesprächs*: Die richtigen Wörter fallen einem nicht mehr ein, das Gedächtnis versagt grundlos. Es fällt schwer, einem Gespräch oder einem Vortrag zu folgen oder einen Ort wieder zu erkennen. S. auch Verschwommene Wahrnehmung.
 - *Blutuntersuchungen*: FM lässt sich nicht durch übliche Blutuntersuchungen diagnostizieren.
 - *Blutuntersuchungen, besondere*: Laut Dr. Jon Russell vom Health Science Center der University of Texas in San Antonio finden sich im Gehirn von FM-Betroffenen bedeutende Mengen an Substanz P, während der Serotoninanteil unter dem Durchschnitt liegt. Gestört sind Dopamin, Noradrenalin, Histamin, GABA, Calcitonin-Gen-Related Peptid und alle Neurotransmitter, des Weiteren die gesamte Achse Hypothalamus-Hypophyse-Nebenniere und das vegetative Nervensystem.
 - *Müdigkeit*: FM-Betroffene sind leicht erschöpft und können nicht mehr die Arbeit erledigen, die sie früher mit Leichtigkeit ausführten. Die Müdigkeit zwingt zum Hinlegen.
 - *Eisen*: s. Haut.
 - *Fruchtbarkeit, männliche*: Hormonstörungen der Achse Hypophyse-Keimdrüsen können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.
 - *Fussball*: Ungenauigkeit beim Torschiessen mit deutlich unterschiedlichem Ballgefühl beider Füße.
 - *Kraft*: Verlust der Kraft in den Händen mit einseitiger Prädominanz hinsichtlich des 4. und 5. Fingers.
 - *Frösteln*.
 - *Knie, die den Dienst versagen*.
 - *Anschwellung der Extremitäten, der Finger sowie der Füße und Beine bis zum Knie, einseitig*: Ein Ring lässt sich nicht mehr abziehen, ein Bein wird dicker als das andere. Die Anschwellung betrifft nicht die Gelenke, das unterscheidet sie von Gelenkentzündungen. S. auch Extremitäten.
 - *Hals*: Kratzen im Hals, als ob sich im Rachen ständig Schleim befinden würde.
 - *Überempfindlichkeit auf Gerüche, Licht, Lärm, Hintergrundgeräusche, Kälte, Hitze, Zigarettenrauch. Allgemeine Reizbarkeit. S. auch Verzerrung der Wahrnehmungen*.
 - *Überempfindlichkeit auf allergene Stoffe (Arzneimittel, Lebensmittel, Zusatzstoffe für Lebensmittel, Luftverschmutzung). Die Reaktionen gleichen jenen einer echten Allergie, verschwinden jedoch ohne Desensibilisierung durch eine osteopathische Zahnbehandlung*.
 - *Launenhaftigkeit*: Hängt vom Endorphinanteil ab. Die Stimmungswechsel führen dazu, dass die FM-Betroffenen nicht ernst genommen bzw. nicht als echte Kranke anerkannt werden.
 - *Selbstmord*: Gedanken an Selbstmord kommen häufig vor, werden jedoch glücklicherweise selten in die Tat umgesetzt. S. auch Depression.
 - *Ideation*: Die Patienten erzählen von Ideationsstörungen, dem Eindruck, anderswo zu sein, nicht mehr

- zu wissen, was man tut, die laufenden Arbeiten nicht mehr erwartungsgemäss erledigen zu können. S. auch verschwommene Wahrnehmung, Verwirrungszustand.
- *Restless legs*: Unkontrollierbares Bedürfnis, die Beine zu bewegen, ob man steht, sitzt oder liegt. In der Nacht können dadurch die betroffene Person oder ihr/e Partner/in aufgeweckt werden.
 - *Unfähigkeit zu körperlicher Anstrengung*.
 - *Reizbarkeit durch kleinste Dinge*: Stimmungswechsel sind häufig bei FM-Betroffenen. S. auch Launenhaftigkeit.
 - *Libido*: Verlust des geschlechtlichen Verlangens.
 - *Ungeschicklichkeit*: FM-Betroffene lassen häufig Dinge fallen. Sie stossen überall an, stolpern und verletzen sich ohne scheinbaren Grund.
 - *Gang*: Eindruck, man werde beim Gehen auf die Seite gezogen oder stosse die Begleitperson weg.
 - *Kauen*: Ist erschwert. Es fällt schwer, in einen Apfel zu beißen. Eindruck, das Gebiss spiele verrückt, als ob man den Mund nicht mehr schliessen könnte, als würde sich das Kiefergelenk ausrenken, als ob es verschoben wäre.
 - *Kurzzeitgedächtnis*: Ist gestört. Man weiss beispielsweise nicht mehr, wo man das Auto abgestellt hat. S. auch Konzentration.
 - *Bewegungen der Gliedmassen in der Nacht*: Lassen sich nicht mehr kontrollieren, meist einseitig, Syndrom der restless legs.
 - *Schleimhaut*: Mund und Augen sind trocken, ähnlich wie bei der Gougerot-Sjögren-Krankheit.
 - *Myalgien*.
 - *Myoklonie*: Unkontrollierte Zuckungen in Armen und Beinen während der Nacht.
 - *Okklusion*: Zahnreihenschluss. 95% der Patienten klagen, dass sie den Mund nicht richtig schliessen können, als ob es zwischen den Zähnen ein Hindernis gäbe, das einen korrekten Verschluss verhindert.
 - *Panik*: Nächtliche Panikkrise mit Atemnot und dem Gefühl, sterben zu müssen.
 - *Parästhesie an den Händen*: Missempfindung in Form von Kribbeln, Taub- und Pelzigsein der Haut mit einseitiger Prädominanz auf dem 4. und 5. Finger. Die Empfindungen können bis zur Schulter ausstrahlen. Die Füsse sind weniger von diesem Phänomen betroffen.
 - *Haut*: Ist trocken, schuppig, rau, es fällt schwer, mit einer Nadel hineinzustechen. In krisenartigen Anfällen haben die Patienten das Bedürfnis, sich bis aufs Blut zu kratzen, so stark ist der Juckreiz. Die Haut kann sich stellenweise verfärben, was ihr ein geflecktes Aussehen gibt. Häufig leiden die FM-Betroffenen an Eisenmangel, der zu sprödem Haar, brüchigen Nägeln, einer trockenen, verkümmerten Mundschleimhaut und rissigen Lippen führt.
 - *Fuss*: Wenn der Körper verkrümmt ist und somit seine Mittelachse verloren hat, kann der Fuss nicht mehr richtig auf den Boden gesetzt werden. Meist stützen sich die Betroffenen auf den vorderen Bereich der Fusssohle, so dass diese beim Stehen oder Gehen übermässig beansprucht wird und verschiedene Verletzungen davontragen kann: Hornhaut, Schwielen, Blasen. Im fortgeschrittenen Stadium haben die Betroffenen den Eindruck, der Fuss würde seine Form verändern, so dass das Tragen von Schuhwerk Probleme bereitet. Für die aufmerksamsten Beobachter scheinen die Zehen um die eigene Achse zu rotieren; zwischen den beiden Füßen besteht kein Parallelismus mehr. Verbunden mit Beschwerden an den Fusssohlen führt dies dazu, dass die Betroffenen jede Lust am Gehen verlieren.
 - *Photophobie*: Lichtscheu, hervorgerufen durch zu helles Tageslicht oder flimmerndes Kunstlicht. S. auch Überempfindlichkeit.
 - *Röntgendurchleuchtung*: Die FM kann nicht durch Röntgenaufnahmen, Scannen und Magnetresonanztomografie festgestellt werden.
 - *Steife*: Die Kranken haben den Eindruck, in einem Gipskorsett zu stecken, das ihre Bewegungen behindert, beim Aufstehen am Morgen, aber auch wenn man eine halbe Stunde lang in derselben Posi-

tion steht, sitzt oder liegt. Eine Stunde Autofahrt hat dieselbe Wirkung, die sich je nach Temperatur und/oder Luftfeuchtigkeit verstärken kann.

- *Periode*: Gelegentlich schmerzhaft, vor allem in Krisenzeiten, in denen die Betroffenen den Eindruck haben, das Blut werde nicht mehr ausgeschieden.
- *Brüste*: Fibrozystische Krankheiten.
- *Stuhlgang*: Unregelmässig, schwankend zwischen Durchfall und Verstopfung. S. auch Dickdarm.
- *Sinus*: Sinusschmerzen, die einer Sinusitis (Kieferhöhlenentzündung) gleichen, ohne bei der Röntgendurchleuchtung in Erscheinung zu treten.
- *Kieferhöhle*: s. Sinus.
- *Schlaf*: Die Schlafdauer nimmt ab, vor allem die «erholende» Schlafphase ist ungenügend. Die vierte oder Delta-Phase (Tiefschlaf) kann ihre Funktion nicht mehr erfüllen, die Erneuerung des Wachstumshormons wird gestört, das Immunsystem kann sich nicht erneuern. Für die FM-Betroffenen wechseln Phasen der Hypersomnie (erhöhte Schläfrigkeit) mit solchen der Schlaflosigkeit ab, Sie erwachen des Nachts, ohne wieder einschlafen zu können, und sind am Morgen so müde, als ob sie nicht geschlafen hätten. Manchmal werden sie aus dem Schlaf gerissen, weil sie meinen, nicht mehr atmen zu können. Wie H. Moldofsky nachwies, leiden die FM-Betroffenen an einer Störung des durch langsame Wellen gekennzeichneten Tiefschlafs.
- *Muskelkrämpfe*: Betrifft alle roten Muskeln.
- *Schweissausbrüche*.
- *Wärmeregulierung*: Störung des Wärmehaushalts; im Sommer hat man zu heiss, im Winter zu kalt. FM-Betroffene haben zu kalte Hände und Füsse, wie Raynaud es für sein Syndrom beschreibt. Die Hände erscheinen weiss und blutleer.
- *Thermografie*: FM kann mit Hilfe der Thermografie festgestellt werden. S. auch Extremitäten.
- *Schilddrüse*: Meistens unregelmässige bzw. zu hohe Schilddrüsentätigkeit (Hyperthyreoidie).
- *Verdauungsstörungen*: Schmerzen, Blähungen, Wechsel von Durchfall und Verstopfung. Die FM-Betroffenen klagen über Magenbrennen, Darmwind, Übelkeit. S. auch Dickdarm.
- *Stimmungswechsel*: Der Schmerz des aus seiner Achse geratenen Körpers ermüdet, reizt übermässig, «legt die Nerven blank». Die Vitalität nimmt ab, die Betroffenen gelangen ans Ende ihrer Kräfte. Sie können ihre Reaktionen nicht mehr richtig kontrollieren, beklagen sich über mangelnde Ruhe und Ausgeglichenheit, geraten in Panik oder leiden an Weinkrämpfen.
- *Urin*: Dringendes Bedürfnis, Wasser zu lassen, ohne dass eine Infektion vorliegt: Syndrom der gereizten Blase. Bei Frauen häufig Inkontinenz bei kleinen Anstrengungen (gehen, laufen, Treppen steigen). Häufig mit hartnäckigem Blasenkatarrh verbunden.
- *Schwindel*: Gefühl, keinen Kontakt mehr mit dem Boden zu haben; die Füsse fühlen den Boden nicht mehr. S. auch Gehen.
- *Sicht*: Verschwommen oder einseitig schmerzhaft im oberen Augenbereich (11 oder 13 Uhr auf dem Zifferblatt). Man sieht Staubfussel oder Trugbilder, die sich vor den Augen bewegen. Je nach Häufigkeit kann dieses Phänomen das Autofahren erheblich stören.
- *Scheide*: Während einer Krise empfinden die Frauen ein Brennen oder Ziehen, das an Herpes denken lässt.
- *Augen*: Häufig trocken, wie beim Gougerot-Sjögren-Syndrom. Sie brennen oder jucken, als ob ein Staubfussel auf der Bindehaut klebt. Die Sicht kann verschwommen sein, die Augäpfel können sich beim Lesen röten. Eines der beiden Augenlider kann unkontrolliert zu zucken beginnen. In anderen Fällen wird helles Licht fast unerträglich.

