www.printo.it/pediatric-rheumatology/LU_DE/intro

Schmerzsyndrome des Bewegungssystems

Version von 2016

2. Chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen (früher juveniles Fibromyalgie-Syndrom), jetzt chronische Schmerzstörung

2.1 Was ist das?

Die chronische Schmerzstörung (Synonym: Fibromyalgie- Syndrom) gehört zur Gruppe der „Syndrome mit diffusen Schmerzen des Bewegungsapparats". Sie ist durch chronische, über den gesamten Körper verteilte (generalisierte) Schmerzen der oberen und unteren Gliedmaßen sowie des Rückens, Bauchs, der Brust, des Nackens und/oder des Kiefers gekennzeichnet. Diese dauern über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten an und gehen mit Müdigkeit, nicht erholsamem Schlaf sowie Aufmerksamkeits-, Problemlösungs-, Denk- oder Gedächtnisproblemen unterschiedlichster Ausprägung einher.

2.2 Wie häufig tritt die Erkrankung auf?

Eine chronische Schmerzstörung tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf. In der Kinderheilkunde und Jugendmedizin wird über sie überwiegend bei Jugendlichen und dort mit einer Häufigkeit von ca. 1 % berichtet. Die Häufigkeit scheint in den letzten Jahren zuzunehmen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Kinder und Jugendliche mit dieser Erkrankung weisen viele Gemeinsamkeiten mit Kindern auf, die am komplexen regionalen Schmerzsyndrom erkrankt sind.

2.3 Welches sind die typischen klinischen Merkmale der Erkrankung?

Die Patienten klagen über unspezifische Schmerzen der Gliedmaßen, wobei die Intensität der Schmerzen von Kind zu Kind unterschiedlich sein kann. Die Schmerzen können jeden Teil des Körpers betreffen (obere und untere Gliedmaßen, Rücken, Bauch, Brust, Hals und Kiefer). Auf einer Schmerzskala werden die Schmerzen im oberen Bereich angegeben.
Kinder, die unter dieser Erkrankung leiden, haben auch häufig Schlafstörungen und wachen morgens unausgeruht und gerädert auf. Eine weitere Hauptbeschwerde ist intensive Müdigkeit in Verbindung mit einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit.
Patienten mit chronischer Schmerzstörung berichten häufig über Kopfschmerzen, geschwollene Gliedmaßen (Schwellungsgefühl, ohne dass eine Schwellung sichtbar ist), Taubheit und gelegentlich blau verfärbte Finger. Diese Symptome lösen Ängste und oft auch Traurigkeit und Antriebslosigkeit aus, so dass häufig auch der regelmäßige Schulbesuch nich tmehr möglich ist und diese Beschwerden mit einer Anzahl von Fehltagen in der Schule einhergehen können.

2.4 Wie wird die Erkrankung diagnostiziert?

Diagnostisch müssen mehr als 3 Monate generalisierte Schmerzen in mindestens 3 Körperregionen vorliegen, die mit Müdigkeit unterschiedlichster Ausprägung, nicht erholsamem Schlaf und Verschlechterung der kognitiven Auffälligkeiten (Aufmerksamkeit, Lernen, Denken, Gedächtnis, Entscheidungsfindung und Problemlösung) verbunden sind. Viele Patienten klagen über schmerzhafte Muskeldruckpunkte (so genannte Trigger Points) an bestimmten Körperstellen; doch dieses Symptom ist für die Diagnose nicht unbedingt notwendig.

2.5 Wie können wir die Erkrankung behandeln?

Besonders wichtig ist es, den Patienten und ihren Angehörigen Akzeptanz und Verständnis für die Krankheit zu vermitteln und die Ängste zu nehmen, die dieses Krankheitsbild hervorruft. Dazu werden sie darüber aufgeklärt, dass die Schmerzen zwar stark und echt sind, dass jedoch weder die Gelenke geschädigt werden noch eine schwere körperliche Erkrankung zugrunde liegt.

Der wichtigste und wirksamste Ansatz besteht darin, eine komplexe physikalische Behandlung wie eine aktive Physiotherapie bzw. ein Herz-Kreislauf-Trainingsprogramm einzuleiten, das kontinuierlich gesteigert wird, wobei Schwimmen die beste Form der Bewegung ist. Die zweite Maßnahme sollte in der Durchführung einer psychologischen Betreuung z.B. in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie, als Einzel- oder Gruppensitzung, bestehen. Und bei einigen Patienten schließlich muss eine medikamentöse Therapie zur Verbesserung der Schlafqualität eingeleitet werden.

2.6 Wie sieht die Prognose aus?

Für eine vollständige Genesung sind große Anstrengungen vonseiten des Patienten und eine rückhaltlose Unterstützung durch seine Angehörigen notwendig. In der Regel ist der Ausgang der Erkrankung bei Kindern viel besser als bei Erwachsenen, und die meisten erholen sich wieder. Es ist sehr wichtig, dass ein regelmäßiges Bewegungsprogramm eingehalten wird. Bei Jugendlichen können psychologische Betreuung sowie Schlafmittel, angstlösende Medikamente und Antidepressiva angezeigt sein.