

Weichteil-Rheuma aus der Sicht von Westlicher und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Wenn der ganze Körper schmerzt



Dr. Thomas Schwingenschlögl,
Facharzt für Innere Medizin,
Rheumatologie und
Ernährungsmediziner
in Wr. Neudorf
www.dr-schwingenschloegl.at

Recht häufig werden diese unten beschriebenen Beschwerden am ganzen Körper mit wechselnder Intensität und Ausdehnung vorkommen, durch einfache Maßnahmen wie das Auftragen von schmerzstillenden Salben oder Gelen nicht verschwinden und hartnäckig über einen längeren Zeitraum bestehen. Diese Patienten wandern dann von Arzt zu Arzt, erhalten eine Vielzahl von unterschiedlichen Therapien und werden dennoch nie beschwerdefrei. Da auch der Arzt diesem Krankheitsbild oft ratlos gegenübersteht, werden die Patienten als sogenannte „Psycherln“ eingestuft, denen man halt nicht helfen kann. Oder die Überweisung zum Nervenarzt oder Psychiater wird schnell ausgestellt.

Wer von uns kennt ihn nicht, den brennenden Muskelschmerz, den dumpfen Knochenschmerz, den ziehenden Sehnenschmerz oder einfach viele berührungsempfindliche Punkte an Gelenken und Muskeln. Vielfach werden sich hinter diesen Beschwerden einfache Krankheitsbilder, die durch Über- oder Fehlbelastung der genannten Strukturen verursacht werden, verstecken.

von Dr. Thomas Schwingenschlögl und Dr. Katrin Bienert

Man kennt jedoch heutzutage ein solches Krankheitsbild, das mit wechselnden Muskel-, Gelenk- und Skelettschmerzen über Jahre verläuft, das Fibromyalgie-Syndrom.

Das Fibromyalgie-Syndrom

Dieses Syndrom ist ein eigenständiges Krankheitsbild, welches durch großflächige Schmerzen am ganzen Körper mit zusätzlichen typischen Druckschmerzpunkten charakterisiert ist. Die Krankheit befällt vorwiegend Frauen, hauptsächlich im Alter zwischen 35 und 55 Jahren.

Aber auch Männer werden von dieser heimtückischen Erkrankung immer häufiger befallen. So leiden 10 bis 20 % der Gesamtbevölkerung immer wieder an Beschwerden der Weichteile. Darunter versteht man unsere Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln und das Bindegewebe. Die Dunkelziffer der Betroffenen dürfte allerdings wesentlich höher liegen, da viele Menschen nicht zum Arzt gehen oder nicht ernst genom-

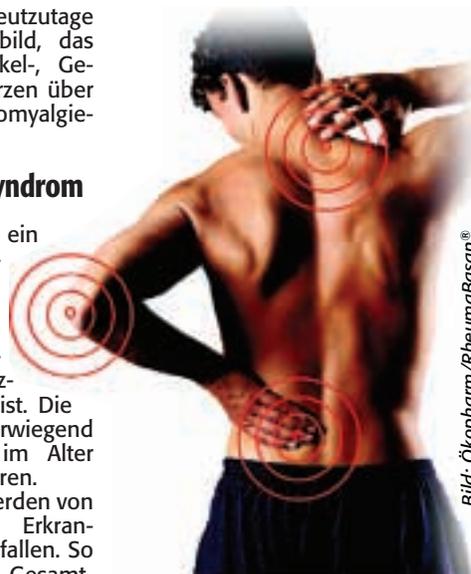


Bild: Ökopharm/RheumaBasan®

men werden. Das Tückische an der Fibromyalgie ist aber, dass selbst bei oft sehr ausgeprägten Beschwerden Labortests völlig unauffällig sind und im Röntgen häufig nur minimale Abnützungsercheinungen festgestellt werden, die von ihrer Ausprägung dem Beschwerdebild nicht zuzuordnen sind.

Weichteilrheumatismus lässt sich nur durch eine gründliche klinische Untersuchung eindeutig feststellen.

Therapeutische Ansätze

Für die Behandlung der Fibromyalgie gibt es leider immer noch kein Wundermittel. Erfolgversprechend ist ein multidisziplinäres Therapieschema mit medikamentösen Mitteln, physikalischer Therapie, psychologischen Maßnahmen wie der kognitiven Verhaltenstherapie sowie einer Patientenschulung und Erziehung im Umgang mit ihrer Erkrankung.

Die Gabe von schmerzstillenden Medikamenten wie Antirheumatika sollte vorwiegend auf akute Schübe der Erkrankung beschränkt bleiben. Hier hat sich besonders die zyklische Gabe von Schmerzinfusionen, kombiniert mit hochdosiertem Vitaminkomplex, bewährt.

Muskelentspannungsmittel



Dr. Katrin Bienert,
Ärztin für Allgemeinmedizin
und Traditionelle Chinesische
Medizin, Wahlartzordinationen
in Wr. Neudorf und Wien
E-Mail: bienert@tcmzentrum.at

kommen bei Verkrampfungen zum Einsatz.

Außerst effizient sind auch lokale Infiltrationen mit Lokalanästhetika. Bei dieser Therapie wird an entzündete Sehnenansätze oder in stark verhärtete Muskeln eine kleine Menge eines entzündungshemmenden Medikamentes gespritzt. Diese Therapie ist speziell bei ausgeprägten Druckschmerzpunkten sehr erfolgreich.

Bewegung ist ein wichtiger Teil jeder Therapie. Sie erhöht die Muskelkraft und die Beweglichkeit, hilft bei der Verbesserung der Körperhaltung, stärkt die körperliche Fitness und fördert das Wohlbefinden.

Während Trockenübungen sich auf die Muskelstärke positiv auswirken, ist die Unterwassergymnastik für seine ausgezeichnete Wirkung auf Schmerz und Psyche bekannt. Jedes Training sollte immer ganz behutsam begonnen werden, um Überlastungen der Patienten zu vermeiden. Auch lokale Wärmebehandlungen mit Packungen, Ultraschall und Massage sowie Lymphdrainagen können den Heilungsprozess erheblich beschleunigen.

Alternativmedizinische Heilmethoden wie Akupunktur, Magnetfeldtherapie, Neuraltherapie, Homöopathie und Chiropraktik lassen sich hervorragend mit den Behandlungen der Schulmedizin kombinieren. Im Sinne der Ganzheitsmedizin wird ein Ausgleich im Gesamtenergiehaushalt des Körpers und damit eine Schmerzlinderung bewirkt. Begleitende diätetische Maßnahmen stärken die Grundenergie im Körper.

Bei Fragen schreiben Sie bitte unter dem KW Dr. Schwingenschlögl an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschgasse 16. E-Mail: redaktion@ihr-einkauf.at

Charakteristische Beschwerden

- Großflächige Schmerzen: ausgedehnte, flächenhafte Muskelschmerzen mit oft wechselnder Lokalisation. Hauptsächlich an der Wirbelsäule und den Extremitäten. Manchmal „schmerzt es überall“, häufig durch Streß, Kälte und körperliche Betätigung beeinflusst und von Steifheit und subjektiv wahrgenommenem Anschwellen der Extremitäten begleitet.
- Typische Druckpunkte: durch mäßigen Fingerdruck an bestimmten Punkten wird eine Schmerzempfindung ausgelöst. Charakteristisch sind Punkte am Hinterhaupt und unterem Nackenbereich, an der Schultermitte, am Brustbein, an den vordringenden Punkten am Ellbogengelenk, an der Gesäßmuskulatur, über dem Hüftknochen sowie im Bereich des Kniegelenkspaltes.
- Müdigkeit. Sie ist verschieden

stark, oft extrem und tritt häufig bereits nach Minimalbelastungen auf.

- Schlechter Schlaf mit Schwierigkeiten beim Einschlafen, oftmaliges Aufwachen in der Nacht, sodaß man am Morgen völlig erschöpft erwacht.

● Die Schmerzsymptome und die Müdigkeit sind oft so stark, daß sie zur Behinderung und Arbeitsunfähigkeit führen können. Viele der Patienten können die normalen Arbeiten im Haushalt nicht mehr verrichten oder müssen ihren Job aufgeben.

- Psychische Störungen wie depressive Verstimmung, Angstgefühle, emotionale Labilität.

Mannigfaltige Begleitsymptome: Kopfschmerzen, Reizdarm, kalte Extremitäten, trockener Mund, Herzklopfen, Zittern, Enggeföhl beim Schlucken, Reizblase und Kreislaufschwierigkeiten.

Weichteilrheuma aus Sicht der TCM

Aus chinesischer Sicht wird Weichteilrheumatismus unter dem Sammelbegriff „Bi Syndrom“ zusammengefasst. „Bi“ bedeutet Verstopfung oder Verschluss.

Das heißt, dass die Meridiane, die den ganzen Körper durchziehen, an bestimmten Stellen nicht durchgängig sind. Das sogenannte Qi (Energie) muss harmonisch durch die Meridiane fließen können, damit der Mensch schmerzfrei ist. Wenn eine der Straßen verstopft ist, stagniert an diesen Stellen das Qi. Das führt zu Schmerzen. Die Schmerzen können unterschiedlich empfunden werden. An manchen Stellen plagt ein ziehender oder ein bohrender, an anderen Stellen ein stechender oder dumpfer Schmerz. Die Schmerzcharakteristik gibt Auskunft über die Körperstörung und wird unterschiedlich behandelt.

Wind, Kälte, Feuchtigkeit...

Verschiedene äußere schädliche Faktoren können in den Körper eindringen. So kann zum Beispiel der Faktor Wind gemeinsam mit Kälte im Bereich des Rückens eindringen und so zu Kreuzschmerzen führen. Stellen Sie sich als einfaches Beispiel den Faktor Wind vor, wenn Sie beim Autofahren das Fenster offen lassen und im Zug sitzen. Leicht bekommen Sie davon Nackenverspannungen oder sogar ein steifes Genick.

Auch chronische Belastung durch Wohnen oder Arbeiten in



Foto: MEV

**Wärmende Tees sind jetzt
besser als kühlende Säfte**

feuchten, kalten oder zugigen Räumen kann auslösend wirken. Räume müssen trocken sein. Alte Häuser sind manchmal an Wänden feucht, teilweise ist dort auch leichter Schimmel. Das ist natürlich für den Körper und da besonders für die Gelenke und die Muskulatur sehr schädlich. Arbeiten in feuchtem oder kaltem Klima, wie im Bergbau, Keller, Kühlhaus, Wurstabteilung... fördern die Aufnahme von Kälte und Nässe Faktoren. Falsches Essen (unregelmäßig, viele kalte, rohe Nahrungsmittel, Fast Food) trägt seinen Teil zur vermehrten Empfindlichkeit gegenüber einem Faktor bei.

Begleitsymptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit während des Tages, verminderte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme sind Zeichen des Ungleichgewichtes zwischen Yin und Yang.

Wichtig: Art der Beschwerden & Ernährung

Mit der Akupunktur kann durch eine Kombination von lokalen (schmerzstillenden) Punkten, Faktor entfernenden Punkten und Konstitution stärkenden Punkten der Qi Fluss wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Entsprechend den Schmerzen werden die darüber laufenden Meridiane akupunktiert. Druckartige Beschwerden sind Zeichen einer Störung des Erdelementes. Ziehende Schmerzen sind Zeichen einer Störung des Holzelementes.

Besonders empfehlenswert ist die Akupunktur bei erst kurzfristig aufgetretenen Beschwerden. Ein Fortschreiten der Erkrankung kann damit meist verhindert werden.

Wichtig ist die richtige Ernährung! Vergessen Sie nicht, dass wir in der kalten Jahreszeit sind. Kälte ist für die Knochen und Weichteile sehr ungünstig. Lassen Sie alles Kühle weg. Greifen Sie nicht direkt in den Kühlschrank und steigen Sie von den kühlenden Fruchtsäften auf wärmende Tees um. Yogitees mit scharfen Gewürzen, eventuell ein kleiner Schuss Rum dazu, bewegt Ihr Qi. Warmes Frühstück aus Getreidebrei stärkt Ihr Bauch Qi und so das gesamte Körper Qi.

Chin. Kräutermedizin und Bewegungslehre

Mit chinesischen Kräutern können Sie die Medizin in Granulatform oder als Auskochen – Dekokten – einnehmen. Manche Verschreibungen werden als Tee getrunken. Auch Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, besonders aber Qi Gong und Tai Chi haben einen hohen Stellenwert in der Therapie. Sehr beliebt ist das Arbeiten mit Qi – auf Chinesisch Qi Gong. Die ansprechenden Bewegungsmuster sehen wie ein langsamer Tanz aus. In China sind die Parks voll mit Qi Gong praktizierenden Menschen. Gerade für den Weichteilrheumatismus sind die anmutigen, langsamen Bewegungen sehr geeignet. Sie konzentrieren sich auf den eigenen Körper und bewegen sich in einer Form, die sowohl Muskeln, Sehnen als auch Knochen stärkt.

Bei Fragen schreiben Sie bitte unter dem KW „Dr. Bienert“ an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschgasse 16. E-Mail: redaktion@ihr-einkauf.at