

Sport bei Fibromyalgie

Inhaltsangabe

Was ist eine Fibromyalgie?

Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf die Fibromyalgie und umgekehrt?

Die Bedeutung von körperlichem Training für die Fibromyalgie

Die empfohlenen Trainingsprogramme

Was ist eine Fibromyalgie?

Die Fibromyalgie wird als eine psychosomatische Störung aufgefasst (sog. anhaltende somatoforme Schmerzstörung). Sie ist durch diffuse Schmerzen gekennzeichnet.

Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf die Fibromyalgie und umgekehrt?

In der Regel nehmen die Schmerzen durch körperliche Belastung zu. Die Schmerzen treten oft erst nach der Belastung auf; dauern aber manchmal mehrere Tage an. Mitunter empfinden die meist weiblichen Patienten jedoch auch durch leichte körperliche Aktivität leicht abnehmende Schmerzen. Die meisten Patienten sind wegen der belastungsinduzierten Schmerzen körperlich inaktiv, auch wenn manche Patienten den Eindruck haben, körperlich recht aktiv zu sein. Die überwiegende Mehrzahl der Betroffenen ist körperlich wenig leistungsfähig. Sie haben weniger Kraft und eine verminderte Kraftausdauer, aber auch die aerobe und anaerobe Ausdauer ist häufig herabgesetzt. Körperliche Belastungen werden als anstrengender empfunden als von gleichaltrigen gesunden Vergleichspersonen.

Die Bedeutung von körperlichem Training für die Fibromyalgie

Dennoch werden systematisch aufgebaute körperliche Trainingsprogramme in der Regel gut toleriert und entfalten vielfach und durch zahlreiche Studien dokumentiert positive Wirkungen. Die anzustrebende Belastungsdauer beträgt mindestens dreimal 30 Minuten pro Woche. Voraussetzung für ein Gelingen der Trainings-Programme ist ein sehr behutsamer Beginn mit sehr geringen Belastungen. So kann es gelingen, die oft mäßige sog. Compliance (Mitarbeit und Konstanz) der Patienten, die Langzeiteffekte möglicherweise verhindert, zu verbessern. Eine realistische Erwartungshaltung (höhere Leistungsfähigkeit, verbessertes Wohlbefinden, aber keine Schmerzfreiheit) hilft, Trainingsabbrüche zu vermeiden.

Die empfohlenen Trainingsprogramme

Man kann z. B. mit 5 Minuten täglich beginnen und alle 3 bis 4 Tage um eine Minute zu steigern. Über Monate durchgeführte aerobe Fitness-Programme vermindern das Wohlbefinden, verbessern die Leistungsfähigkeit und reduzieren manchmal auch die Schmerzen. Kraft-Trainingsprogramme können ebenfalls positive Effekte. Besonders effektiv scheinen beaufsichtigte Trainings-Programme in warmem Wasser zu sein. Auch wenn keine Beschwerdefreiheit eintritt, so gelingt es jedoch vielen Betroffenen, besser mit ihren Beschwerden zu Recht zu kommen.

Es eignen sich aufgrund der Intoleranz gegenüber stärkeren Belastungen vor allem wenig intensive aerobe Ausdauersportarten. Je nach individueller Neigung dürften vor allem Walking, Joggen oder Radfahren (eventuell mit einem Fahrradergometer) in Frage kommen. Gegen Schwimmen könnte die Exposition gegenüber kaltem Wasser, da die Schmerzen durch Kälte oftmals verstärkt werden, und die Notwendigkeit einer guten Technik, um eine therapeutisch wirksame Belastungsdauer zu ermöglichen und lokale muskuläre Überlastungen zu vermeiden, sprechen. Ungeeignet sind hingegen in der Regel Sportarten mit hohem

Kraftaufwand (z. B. Geräteturnen, Kampfsportarten) und anaerober Belastung (intensive, schnellkräftige Sportarten), da stärkere Belastungen besonders schlecht toleriert werden

Eine Steigerung der Alltagsmotorik (Treppensteigen anstelle des Fahrstuhles, Radfahren anstelle des Benutzens von Kraftfahrzeugen und vieles mehr) lässt ähnliche Effekte wie ein gezieltes sportliches Training erwarten und sollte daher zusätzlich angestrebt werden.

Verantwortlicher Autor

Prof. Dr. med. C. D. Reimers, Chefarzt der Klinik für Neurologie, Zentralklinik Bad Berka GmbH, Robert-Koch-Allee 9, 99437 Bad Berka, eMail c.d.reimers@t-online.de