



Fibromyalgie-  
Syndrom





# Der lange Schmerz

---

Die Krankheitsgeschichte chronischer Schmerzpatienten erstreckt sich meist über viele Jahre – Betroffene leiden sehr lange an dauerhaften, die Lebensqualität einschränkenden Schmerzen. So ist nicht nur die Belastung durch den ständigen Schmerz gegeben, im Lauf der Zeit schränkt sich die körperliche Leistungsfähigkeit immer stärker ein. Patienten mit chronischen Schmerzen haben häufig zahlreiche medizinisch-diagnostische Verfahren und Behandlungen ohne effektiven Erfolg hinter sich. Hat der Schmerz seine lebenswichtige Funktion als Warnsignal verloren, verselbständigt er sich und entwickelt sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild.

Im Fachbereich Rheumatologie verfügen wir über langjährige Erfahrungen mit dem Krankheitsbild der Fibromyalgie. Ein kompetentes Team aus Ärzten und Therapeuten sorgt dafür, dass Ihre Beschwerden abnehmen und sich dadurch Ihr Wohlbefinden steigert. Außerdem befähigen wir Sie, auch nach Ihrem Aufenthalt einen besseren Umgang mit der Krankheit zu finden. Gemeinsam

mit Ihnen entwickeln wir Perspektiven, wie Sie im Alltag mit der Fibromyalgie leben können. Zunächst überprüfen wir Ihre Diagnose. Dazu nehmen wir uns Zeit und hören Ihnen aufmerksam zu. Bei der Diagnostik werden auch die individuelle Aktivität ihrer Erkrankung beurteilt und das persönliche Handicap bestimmt.

Unsere Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms basiert auf dem Bad Bentheimer Konzept. Bei der multimodalen Therapie ergänzen sich Arzt, Physio- und Psychotherapeuten. Das Ziel: Ihre Schmerzen zu lindern und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.



**DR. MED. THOMAS RATH**  
und das rheumatologische Team  
der Fachklinik Bad Bentheim

# Fibromyalgie – eine weit verbreitete Krankheit

---

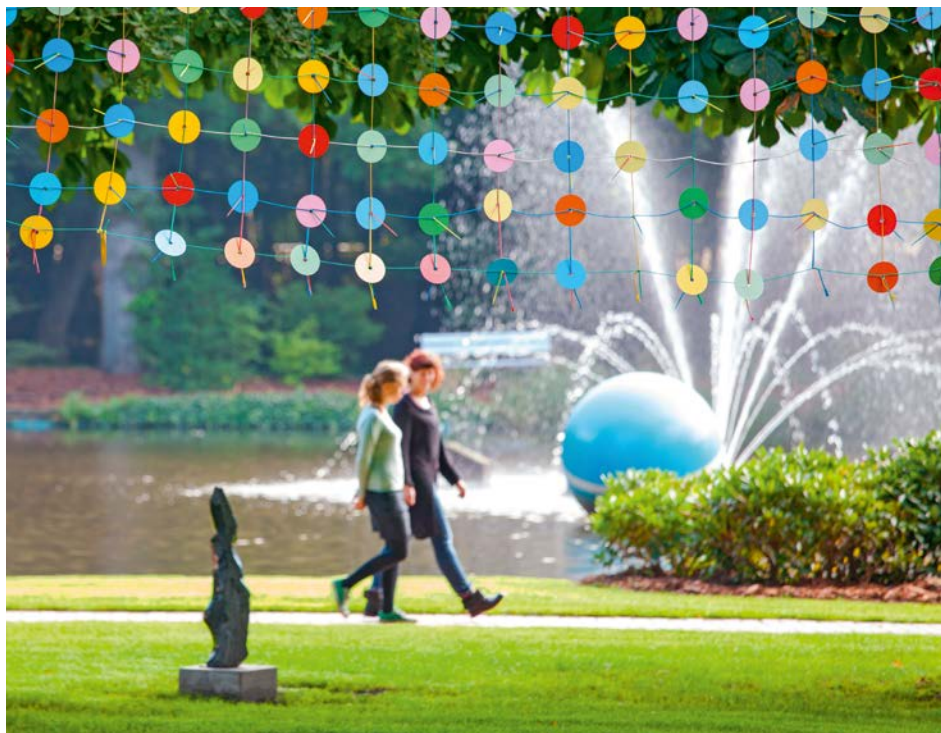
## **MIT IHRER ERKRANKUNG SIND SIE NICHT ALLEIN**

An Fibromyalgie, wörtlich übersetzt Faser-Muskel-Schmerz, leiden etwa zwei Prozent der Bevölkerung. Bei der chronischen Erkrankung verspüren Betroffene in mehreren Körperregionen permanente Schmerzen in der Muskulatur und um die Gelenke. Die Patienten leiden unter körperlicher wie geistiger Erschöpfung. Begleitet werden diese Symptome oft von Migräne, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Wetterfühligkeit, depressiven Stimmungen und vielen weiteren, wechselnden Beschwerden.

Besonders häufig tritt die Erkrankung des Weichteilgewebes bei Frauen auf.

## **FIBROMYALGIE - DAS NICHT HEILBARE SYNDROM**

Wissenschaftler gehen davon aus, dass unterschiedliche Ursachen die Krankheit auslösen. Neben einer Veranlagung spielen biologische, psychische und soziale Faktoren eine Rolle. Bei manchen Patienten entwickeln sich die Symptome nach anhaltendem beruflichem oder familiärem Stress. Die Krankheit ist nicht heilbar. Betroffene können aber lernen, mit den Beeinträchtigungen



besser zurechtzukommen. Unser Ziel bei der Behandlung lautet deshalb: Die Beschwerden lindern und einen besseren Umgang damit zu finden.

### **KÖRPER UND SEELE LEIDEN**

Fibromyalgie ist keine psychiatrische oder psychosomatische Krankheit. Dennoch haben Betroffene häufig seelische Störungen. Außerdem leiden manche Patienten darunter, dass ihre Krankheit wegen der diffusen und wechselnden Symptome nicht ernst genommen wird. Bei der Behandlung setzen wir deshalb nicht nur auf die Linderung der

körperlichen Beschwerden. Wir helfen, Situationen zu erkennen und zu vermeiden, die die Symptome verstärken. Das ist zum Beispiel oft nach starker körperlicher Belastung oder Stress der Fall. Wir wollen Sie motivieren, Ihre sozialen Kontakte und Hobbys weiter zu pflegen. Beim Umgang mit der Erkrankung hilft es zudem, offen darüber zu sprechen.

# Die Rolle des Salienz-Netzwerkes

---

Bei Fibromyalgie-Patienten kommt es häufig zur Ausweitung und übermäßigen Aktivierung von allen Arten von Bedrohungs- und Aggressionssignalen. Gleichzeitig sind wohltuende und lindernde Signale ausgebremst. Zudem verschlechtert Stress das Befinden, gleichzeitig werden aber hohe Stresslevel gehalten und es kommt unter Entspannung, Gelassenheit und Antidepressiva, nicht aber Opioiden, zur Linderung. Deshalb gehen Pinto et al. in ihrem Modell davon aus, dass das sogenannte Salienz-Netzwerk eine zentrale Rolle in der Entstehung und Unterhaltung einer Fibromyalgie spielt (Pinto, A.M. et al. *An Updated Overview of the Neurophysiological and Psychosocial Dimensions of Fibromyalgia - A Call for an Integrative Model. Preprints 2020, 2020070224*).

Das Salienz-Netzwerk ist ein großräumiges neuronales Netzwerk des menschlichen Gehirns, das hauptsächlich aus der anterioren Insula und dem dorsalen anterioren cingulären Cortex besteht, und das an der Erkennung und Filterung bedeutsam hervortretender (salienter) Reize sowie an der Rekrutierung relevanter funktioneller Netzwerke beteiligt ist. Zusammen mit den mit ihm verbundenen Hirnarealen trägt das Salienz-Netzwerk durch die Integration sensorischer, emotionaler und kognitiver Informationen zu einer Vielzahl komplexer Funktionen bei, darunter Kommunikation, soziales Verhalten und Selbstwahrnehmung (Stangl, W. (2021) *Salienz-Netzwerk - Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*).



Das Salienz-Netzwerk ist somit dafür da, Auffälligkeiten zu entdecken, Alarmsignale zu senden, die das Verhalten entsprechend der aktuellen Notwendigkeit steuern, um das Überleben zu sichern. Es beinhaltet für die Fibromyalgie charakteristische Regionen des ZNS. Zudem steuert das Salienz-Netzwerk den Schlaf-Wach-Zyklus, insbesondere dessen Tiefe. Das psychosoziale Milieu spielt für die Hyperaktivierung des Salienz-Netzwerks offenbar eine entscheidende Rolle und bietet die Möglichkeit für therapeutische Interventionen. Für die Stärkung des Beruhigungssystems, sowie einen anderen Umgang

mit bedrohlichen Situationen eignet sich die kognitive Verhaltenstherapie (Bernardy K et al. *Eur Pain J* 2018;22(2):242-60).

Als noch effektiver für die Stärkung des Beruhigungssystems könnte sich in Zukunft die sogenannte Compassion (Mitgefühl)-Therapie erweisen (Austin J et al. *Psychol Health* 2021;36(1):16- 42). Sie ist auf Aspekte des Selbst ausgerichtet, während achtsamkeitsbasierte Ansätze auf eine Akzeptanz von Gedanken und Symptomen abzielen.





# Therapie auf vielen Säulen

---

## **FIBROMYALGIESYNDROM - DAS KONZEPT AN DER FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Unsere Behandlung zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Basis der Therapie ist ein multimodales Konzept. Das heißt, dass die Behandlung auf mehreren Säulen beruht: Wir kombinieren Ausdauer-, Kraft- und Flexibilitätstraining mit psychotherapeutischen Verfahren wie Patientenschulungen und Entspannungstechniken. Unsere Ärzte, Physio- und Psychotherapeuten stimmen sich dabei intensiv ab.

### **Internistischer Rheumatologe:**

Information: Leben mit dem Schmerz, Schmerzmittel, ggf. Antidepressiva

### **Schmerztherapie**

**Psychologie:** psychologische Faktoren herauszuarbeiten, um eine entsprechende Empfehlung zur Psychotherapie zu unterstützen

**Physiotherapie:** Entspannungs- und Bewegungstherapie, physikalisch: Wärme, Kälte

### **Ernährungsberatung**

### **Sozialmedizinische Beratung**



## **AKTIVIEREN MIT PHYSIOTHERAPIE UND BÄDERN**

**Trockengymnastik:** Damit verbessern Sie Koordination, Kraft und Mobilisation. Die Übungen dauern jeweils rund 30 Minuten und erfolgen zwei bis drei Mal pro Woche.

**Wassergymnastik:** Wie auf dem Trockenen werden hier ebenfalls Übungen zur Koordination, Kräftigung und Mobilisation im warmen Wasser absolviert. Ebenfalls zwei bis drei Mal pro Woche für jeweils rund 30 Minuten.

**Krafttraining:** Das medizinische Gerätetraining wird individuell an Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst.

**Thermalbäder:** Wir verwenden unsere Naturheilmittel Schwefelmineralwasser und Thermalsole. Beide werden auf dem Gelände der Fachklinik gefördert.

Zusätzlich können bei Bedarf **Einzelkrankengymnastik, Ergotherapie, Wärmetherapie, Hydrojet, Bogenschießen, Raps- sowie Paraffinbäder** verordnet werden.



### **ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**

Unsere klinischen Psychologen und Physiotherapeuten vermitteln Ihnen Entspannungstechniken wie **MUSKEL-RELAXATION UND QIGONG**. Neu an der Fachklinik Bad Bentheim ist das **WALDBADEN**.

### **SOZIALMEDIZINISCHE BERATUNG**

Bei schweren Formen der Erkrankung haben die Betroffenen oftmals Einschränkungen in der Teilhabe am Alltag und im Berufsleben. Zum umfassenden Bentheimer Konzept zählt deshalb auch die sozialmedizinische Beratung durch den Sozialdienst. Die Sozialarbeiter beraten und unterstützen bei der wirtschaftlichen Absicherung, sozialmedizinischen Fragen, Schwerbehindertenrecht und Fragen zur häuslichen Versorgung. Im interdisziplinären Team werden im Bedarfsfall berufliche und persönliche

Perspektiven entwickelt und mit den Betroffenen in die Wege geleitet.

### **SELBSTHILFEGRUPPEN**

Neben der haus- und fachärztlichen Therapie ist die Eigeninitiative für einen dauerhaften Rehabilitationserfolg unabdingbar. Deshalb vermitteln wir den Kontakt zu **SELBSTHILFEGRUPPEN** und geeigneten Institutionen.

### **Grafschafter Fibromyalgie Selbsthilfegruppen e. V.**

Ihre Ansprechpartnerin Ilse Sumbeck  
T 05923 2845 (ab 18 Uhr)  
ilsesumbeck@web.de

**Treffen in der Fachklinik Bad Bentheim:**  
Funktionstraining, jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Abteilung Krankengymnastik, anschließend Erfahrungsaustausch.





## Unsere Klinik

---

Die Fachklinik Bad Bentheim ist eine Privatklinik für Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung mit den Fachbereichen Rheumatologie, Dermatologie, Orthopädie und Kardiologie. Pro Jahr versorgen wir knapp 11.000 Patienten ambulant und rund 7.000 stationär. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter und Ernährungsberater arbeiten bei uns eng zusammen, insbesondere bei komplexen, fachübergreifenden Erkrankungen.

Wir haben Versorgungsverträge mit allen Rentenversicherungen in Deutschland sowie allen gesetzlichen Krankenkassen. Privat Versicherte behandeln wir nach den üblichen Verfahren bei Antragsstellung und Bewilligung.

Die Fachklinik Bad Bentheim ist nach der DIN EN ISO 9001:2015, den reha-bilitationsspezifischen Qualitätsanfor-derungen der IQMP-Reha sowie den Kriterien des MAAS-BGW der Berufs-genossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege zertifiziert.

Weitere Informationen im Internet:

**[WWW.FK-BENTHEIM.DE](http://WWW.FK-BENTHEIM.DE)**

**[WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE](http://WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE)**

**[WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE](http://WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE)**

### **WIE KANN ICH IN DIE FACHKLINIK BAD BENTHEIM KOMMEN?**

Anfragen für eine stationäre Aufnahme gerne über die **PATIENTENAUFNAHME T** (05922) 74-3131  
[patientenaufnahme@fk-bentheim.de](mailto:patientenaufnahme@fk-bentheim.de)

Viele weitere Informationen und eine Menge  
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim  
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Schwerpunktzentrum  
OSTEOLOGIE

**FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH  
Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim  
T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72  
info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

