

Der Alltag mit Fatigue-Syndrom

Dagmara Piotrowska

Fachärztin für Innere Medizin und
Rheumatologie

Dietrich Bonhoeffer Klinikum Neubrandenburg



Fatigue – was ist das?

- „Fatigue“ stammt aus dem Französischen und hat seine Wurzeln im lateinischen Verb *fatigare* ("ermüden")
- bedeutet Müdigkeit und Erschöpfung, die häufig nicht in einem direkten Zusammenhang mit Anstrengung oder Belastung stehen
- wird durch Ruhephasen und Schlaf nicht wesentlich besser

Fatigue – was ist das?

- ist die größte Belastung neben den Erkrankungssymptomen selbst
- kann bereits vor einer Diagnose, während der Therapie oder Monate/Jahre danach auftreten
- körperliche Schwäche durch muskuläre Entkräftung

Fatigue – was ist das?

- emotionale Erschöpfung (man fühlt sich vielen Anforderungen nicht mehr gewachsen, braucht länger, um über negative Erfahrungen hinwegzukommen)
- kognitive Funktionsausfälle (Konzentrationschwäche, Gedächtnislücken, Wortfindungsstörungen, *brain fog*)
- kann in enger Verbindung mit Schmerz und Depression stehen – gegenseitige Verstärkung möglich

Fatigue – was ist das?

- mindert die Lebensqualität durch Einschränkung im Alltag: Beruf, Freizeit, Haushalt, Beziehungen

Fatigue als Symptom

- Vitamin- oder Eisenmangel
- relevante Schlafstörung
- Nervenerkrankungen (z. B. Multiple Sklerose, Parkinson)
- Herz-, Nieren-, Lungen-, Leber-, Magen- oder Darmerkrankungen
- Schilddrüsenunterfunktion oder andere Hormonstörungen

Fatigue als Symptom

- Rheumatische Erkrankungen
- Krebs (Cancer-Fatigue)
- Infektionskrankheiten (z. B. Virusinfektionen, Post-COVID-Fatigue)
- Depressionen

Fatigue als eigene Erkrankung

- Chronische Fatigue-Syndrom (CFS) bzw. Myalgische Enzephalomyelitis (ME)
- Fatigue und Post-Exertional Malaise (unverhältnismässige Zustandsverschlechterung nach Belastung)
- plötzlicher Ausbruch, häufig nach einer Virusinfektion

Fatigue als eigene Erkrankung

- im Verlauf viele ähnliche Symptome wie beim Fibromyalgie-Syndrom (FMS) - Schmerzen, Fatigue, Schlafproblemen und Konzentrationsstörungen

Was sind die Ursachen?

Eine spezielle Ursache ist bisher nicht entdeckt.

frühere Hypothese:

Virusinfektion löst zentralnervöse Symptomatik aus

Aktuell: Hinweise auf mögliche Pathomechanismen:

- Antikörper (AK gegen den NMDA-Rezeptor-Subtyp 2)
- Neuroinflammation
- Störungen des zellulären Energiestoffwechsels

Was sind die Ursachen?

- u.a. entzündliche Prozesse im zentralen Nervensystem
- Aktivierungen von Immunzellen des Gehirns, die Signalwege beeinflussen, die für Wachheit, Energiehaushalt und Motivation zuständig sind
- möglicherweise überwinden Autoantikörper bei einigen Betroffenen die Blut-Hirn-Schranke und dort neuroinflammatorische Prozesse auslösen

Wie oft kommt Fatigue bei Rheumapatienten vor?

- ca. 70% der Patienten mit Arteriitis temporalis
- > 70% der Patienten mit Sjögren-Syndrom, Myositis, Mischkollagenose, Rheumatoider Arthritis und Psoriasisarthritis

Wie oft kommt Fatigue bei Rheumapatienten vor?

- ca. 80% der Patienten mit axialer Spondylarthritis und systemischer Sklerodermie
- ca. 70–85% der Patienten mit systemischem Lupus erythematodes

Ein zentrales Symptom rheumatischer Erkrankungen!

Diagnostik



**ärztliche
Aufgabe**

**26 (!)
subjektive
Fragebögen**

**ABER: noch kein
objektiver Test
zur Diagnose-
sicherung**

**Kontinuierliches
Monitoring und
Assessment**

Medikamentöse Therapieoptionen

Pflanzliche Heilmittel: Ginseng

- bei Krebspatienten untersucht, bei Rheumapatienten keine Datenlage
- Wechselwirkungen mit Arzneimitteln!

Basistherapie: Biologika, JAK-Inhibitoren, csDMARDs

- je weniger aktiv die entzündliche Rheumaerkrankung, desto weniger Fatigue
- jedoch verschwindet die Fatigue nicht immer vollständig

Forschung:

- Erste Ansätze für spezifische Antikörpertherapien, die Entzündungsprozesse im Gehirn dämpfen oder den Zellstoffwechsel stabilisieren sollen
- Einsatz von Biomarkern zur personalisierten Steuerung der Therapie

Antidepressiva nur bei Depression

Nicht- medikamentöse Therapie- optionen



Steigerung der körperlichen
Aktivität:

- 0 vorsichtig beginnen
- 0 langsam steigern
- 0 regelmäßig durchführen

Nicht übertreiben
(kontraproduktiv) !
Nicht aufgeben!

Welche körperliche Aktivität?

Mit low-impact Aktivität starten:

Gymnastik

Kräftigungs-
übungen

Yoga

Tai Chi

zügiges
Gehen

Radfahren

Wasser-
gymnastik

Schwimmen

WICHTIG:
Spaß dabei haben!

Nicht-medikamentöse Therapieoptionen

Psychotherapie, kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

- Strategien, um Gedanken, Überzeugungen und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern, die einem das Leben mit der Erkrankung erschweren

Verbesserung der Schlafqualität - Schlafhygiene

Ergotherapie

Selbstmanagement

Stressbewältigung - Entspannungsverfahren und Achtsamkeit

- Meditation
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Musiktherapie

Selbstmanagement

Symptome gut einschätzen und darauf reagieren

- Energie besser einteilen (Energietagbuch)
- Veränderungen akzeptieren

Alltag gut organisieren

- Aktivitäten gut planen, sich Zeit lassen, Anstrengendes über die Woche verteilen
- Pausen einlegen
- Nicht zu den Stoßzeiten unterwegs sein, ob zum Einkaufen oder auf Reisen
- Früh ins Bett gehen, einen Mittagsschlaf machen

Zunahme der Selbstwirksamkeit

- die eigenen Ziele überdenken und anpassen
- Lernen „Nein“ zu sagen

Selbstmanagement

- Phasen mit der Krankheit im Vordergrund sowie diese, in denen ein weitgehend normales Leben möglich ist
- mit anderen Menschen über die Erkrankung sprechen, damit sie ihre Auswirkungen besser verstehen
- sich mit anderen Betroffenen austauschen, um aus ihren Erfahrungen zu lernen
- Schulungen (Rheumakliniken, Rehazentren, rheumatologische Praxen und die örtlichen Verbände der Deutschen Rheuma-Liga)

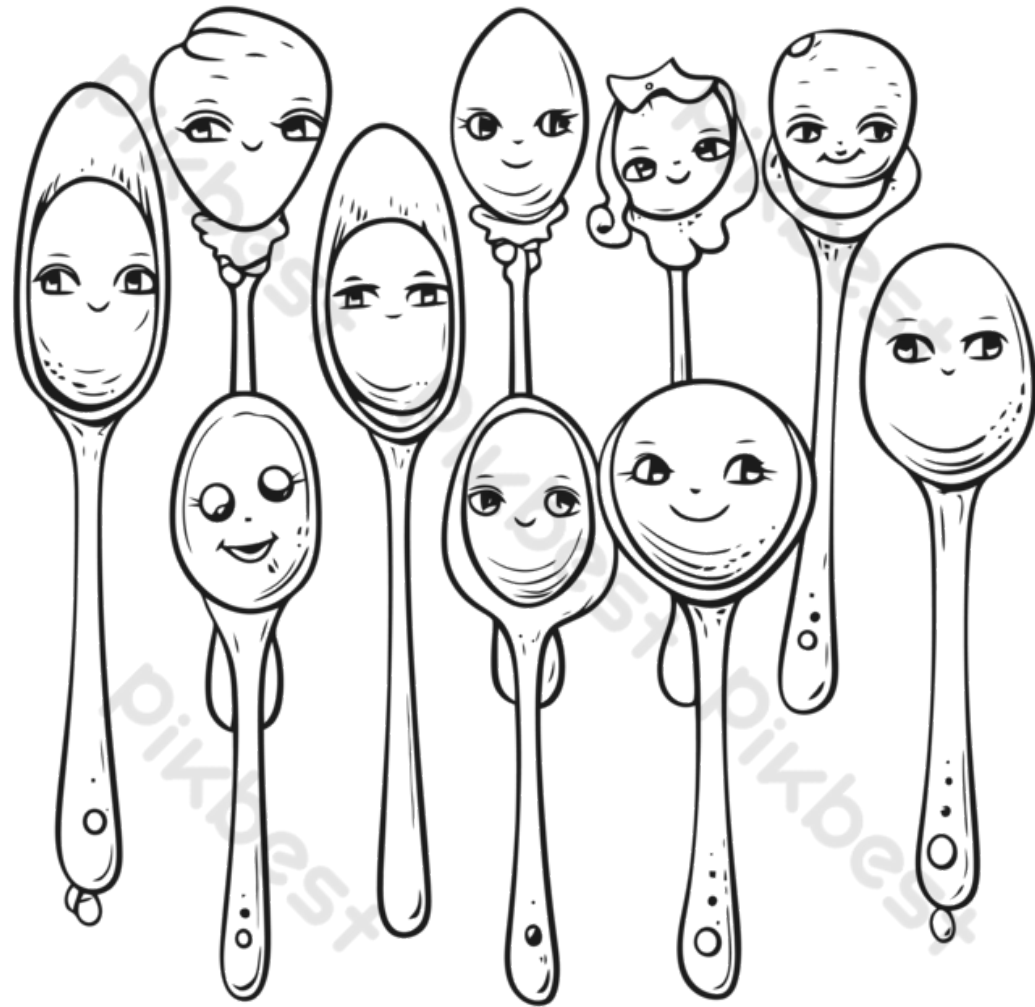


Die "Löffeltheorie"

12 Löffel = 12
Energieeinheiten pro Tag

Für jede Tätigkeit – z.B.
Aufstehen, Duschen,
Anziehen – wird ein
Löffel entfernt.

leichter
nachzuvollziehen, wie
schnell die
Energiereserven
aufgebraucht sind



Info-Material

- Rheuma-Liga - YouTube Videos, Flyer
- Rheuma-Auszeit App (Deutsche Rheuma-Liga)
Entspannungs- und Bewegungsübungen
viele praktische Empfehlungen
- Videos von Deutscher Gesellschaft für ME/CFS

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •




ME/CFS
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR ME/CFS E.V.



RHEUMA-AUSZEIT

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**



makeameme.org