

01.03.2018

Petra Wegscheider

Fatigue

Völlig erschöpft – müde – energielos – der Zustand dauernder Erschöpfung tritt bei vielen rheumatischen, aber auch anderen Erkrankungen auf und wird als Fatigue bezeichnet.

Zusammenhang mit Rheuma

Fatigue ist ein Symptom bei rheumatischen Erkrankungen. Bei permanenter Erschöpfung und Energielosigkeit spricht man von Fatigue, dem englischen und französischen Wort für Müdigkeit. Es ist bei Rheumaerkrankungen oft ein dominierendes und sehr belastendes Zeichen, neben Schmerzen, Gelenkschwellungen und Gelenksteifigkeit, für die Aktivität der Grunderkrankung. Man weiß mittlerweile auch, dass Fatigue bei gut eingestellter entzündlichen Aktivität meist geringer ist. Doch insgesamt haben die Rheumamedikamente nur geringe Wirkung auf das Symptom „Müdigkeit“. Sprich, auch wenn die rheumatische Erkrankung die Arthritis weitgehend im Griff hält, sind viele Patienten trotzdem müde.

Andere Ursachen von Fatigue

Auch andere Erkrankungen können Müdigkeit hervorrufen. Zum Beispiel Krebserkrankungen, neurologische Erkrankungen, andere Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und auch psychische Erkrankungen wie die häufig auftretende Depression, Mangelernährung und auch Übergewicht mit seinen Folgeerkrankungen wie dem Schlafapnoesyndrom und viele mehr können ursächlich für Fatigue sein. Auch für Patienten mit Schilddrüsen- oder auch Nieren- und Nebennierenerkrankungen gehört das Symptom Müdigkeit zur Tagesordnung. Patienten, auch Rheumapatienten, die unter Blutarmut (Anämie) leiden, sind in besonderen Maße müde und schlapp. Des Weiteren gibt es einige Medikamente die neben ihrer eigentlichen Wirkung Müdigkeit als Nebenwirkung hervorrufen können, so zum Beispiel starke Schmerzmittel (Opioidanalgetika, zum Beispiel Morphin, Fentanyl).

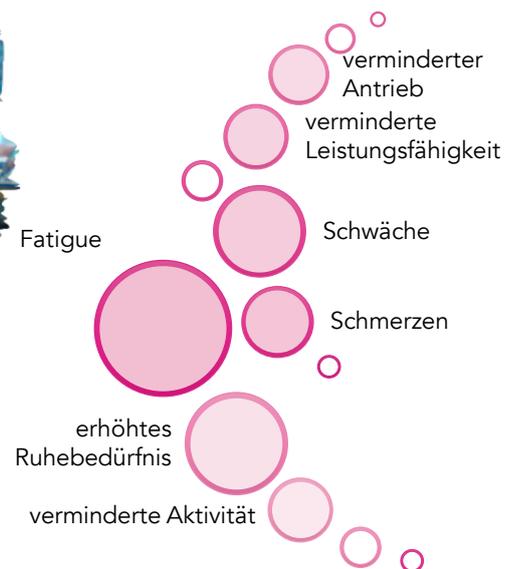
Da eine Vielzahl von Erkrankungen für Fatigue verantwortlich sein können, sollte der Rheumatologe und / oder auch der Hausarzt darüber informiert werden. Eine Schilddrüsenunterfunktion, oder ein Eisenmangel (soweit ernährungsbedingt) können relativ rasch medikamentös beseitigt werden.



Wie Fatigue das Leben verändern kann

Fatigue ist eine besonders bleierne Müdigkeit. Wer unter Fatigue leidet meint nicht die Müdigkeit die normalerweise nach schwerem Essen auftritt, oder nach einer kurzen Nacht oder bei Wetter- und Jahreszeitenwechsel auch gesunden Menschen schwer fällt. Müdigkeit an sich gehört zu unserem Biorhythmus. Betroffene von Fatigue beschreiben die Müdigkeit als überwältigend und unkontrollierbar. Sie fühlen sich ausgezehrt und energielos, manchmal apathisch. Die Erschöpfung kann auch in Schüben auftreten und zu einigen Zeiten weniger, zu anderen besonders belastend sein... Das Schlafbedürfnis erhöhen, zu Konzentrationsproblemen und Antriebsschwäche und so zu erheblichen Schwierigkeiten im Alltag führen.

Viele Menschen empfinden diese Unsicherheit als zusätzliche Belastung: Nicht zu wissen, wie sie sich am nächsten Tag fühlen werden, ob es ihnen besser oder schlechter geht, macht es schwierig das Leben zu planen. Wenn die Erschöpfung zu groß wird, sind oftmals Alltagstätigkeiten eine Hürde. Liebgewonnene Aktivitäten müssen aufgegeben werden. So hat Fatigue nicht nur große Auswirkungen auf das Privatleben, sondern auch auf den beruflichen Alltag.



Was hilft bei Fatigue?

Die meisten lernen mit der Zeit mit ihrer Erkrankung, also auch der Fatigue umzugehen. Man akzeptiert irgendwann seine Erkrankung und lernt mit den Veränderungen zu leben und die Zeichen des Körpers stärker wahrzunehmen. Neben Phasen, in denen die Krankheit im Vordergrund steht, gibt es bei vielen auch Zeiten, in denen ein weitgehend normales Leben möglich ist. Es hilft, die Erkrankung als Teil des Lebens zu betrachten und sich neue Ziele zu setzen, die trotz Krankheit erreicht werden können.

Bewusstsein schaffen

Vielen hilft es, Bewusstsein für sich, seine Umstände und die Dinge rundherum zu schaffen, andere Betrachtungsweisen zu lernen, auch mal NEIN zu sagen. Sich nicht zu viel auf einmal vornehmen und eigenen Ziele zu überdenken und anzupassen ist

ebenso von Bedeutung.

Einige Aktivitäten lassen sich gut planen. So kann man beispielsweise vermeiden abends und am Wochenende einkaufen zu gehen, oder seinen Urlaub so planen, dass er nicht mit Ferienzeiten bzw. Stoßzeiten anderer überschritten wird. Für nötige Blutabnahmen kann man einen Termin vereinbaren und Rezepte vom Arzt können in der Apotheke vorbestellt werden. Dies hilft Wartezeiten zu vermeiden und somit Energie zu sparen.

Das „Pause einlegen“, Mittagsschlaf machen, Früh zu Bett gehen und Entspannungstechniken oder Atemübungen erlernen kann man in seinen Alltag einfließen lassen. Selbst wenn es nur ein kurzer Moment vom Bürosessel Aufstehen und an die frische Luft zum Fenster Gehen ist, wird die monotone Körperhaltung verlassen und Muskeln und Geist wieder aktiviert.

Für manche Patienten ist es hilfreich ihre Beschwerden, aber auch ihren Alltag und was an hilfreichen Maßnahmen unternommen wurde als Tagebuch, in ähnlicher Form wie ein Schmerztagebuch, aufzuschreiben. Insbesondere lässt sich am Papier mit den Bausteinen der Belastung und den Maßnahmen und dem Bezug zur Effektivität gut jonglieren. Vor allem für „überforderte“ Menschen mag diese Methode geeignet sein.

To do:

*Rheumatologen ins Boot
holen → Rheuma verstärkt
therapieren und
Begleiterkrankungen
ausschließen*

Sonne tanken

*Bewegungsübungen/
Atemübungen machen*

*Nicht zu spät Abends
essen*

*Ausreichend schlafen/
Schlafhygiene*

Alltag neu organisieren

Hilfe annehmen lernen

*Tagebuch führen um
Strukturen zu erkennen*

Verhaltenstherapie

Umfeld aufklären

Das Umfeld, egal ob in der Familie, im Privatleben oder im Beruf, soll über die Erkrankung und Bedürfnisse aufgeklärt werden. Klar, es ist nicht einfach, und Verständnis kann man auch nicht einfordern. Man kann leider nicht erwarten, dass jeder das Leben mit einer chronischen Erkrankung versteht. Lieber Energie in besondere Beziehungen als in Ärger und Frust zu stecken. Wenngleich wir chronisch Kranken auch die Aufgabe in der Gesellschaft haben, unsere Bedürfnisse und Werte aufzuzeigen und diese einzufordern. Hilfreich ist die Vereinigung in einer Selbsthilfegruppe. Die meisten haben hier ähnliche Sorgen und Nöte und können auch mal Ratschläge geben, wie sie selbst ähnliche Situationen gemeistert haben.

Körperlich aktiv bleiben!

Körperliche Ausdauer wirkt sich positiv auf Fatigue aus. Welche Form von Aktivität genau am hilfreichsten ist, kann in Studien nicht genau festgelegt werden. Fakt ist, Menschen und Bedürfnisse und auch Beeinträchtigungen sind verschieden, so kann jeder für sich „sein Ausdauertraining“ wählen, welches zur individuellen Gesundheitssituation am besten passt. Für manche mag es Radfahren sein, für andere Schwimmen, für den nächsten ist es Gerätetraining oder Tai Chi, Yoga, oder das individuelle Bewegungsprogramm vom Physiotherapeuten. Auch Musik kann als Training interpretiert werden und bringt zudem soziale Kontakte.

In der Natur ist Training nachhaltig! Alleine die Sonnen bewirkt hormonelle Aktivität. Besonders nun im Herbst ist es schön die Farbenfreude der Blätter, das Spiel mit dem Wind, der Klang der wehenden Fahnen, das Plätschern des Baches und die Stimmung am Himmel zu beobachten.

Nahrung kann unterstützen

Mit vollem Bauch schläft sich nicht gut. Daher abends auf üppige und fettreiche Mahlzeiten verzichten. Günstigenfalls mittags die Hauptmahlzeit einnehmen. Vor allem im kalten Winter wärmt eine warme kleine Mahlzeit abends wie beispielsweise

eine Suppe, wunderbar. Auch Alkohol stört den gesunden Schlaf. Anstatt lieber beruhigenden Kräutertee oder Honigmilch trinken.

Schlafhygiene

Auf gesunden Schlaf achten ist wichtig. Das Zimmer soll vorm zu Bett gehen nochmals gelüftet werden. Die optimale Temperatur zum Schlafen liegt zwischen 18-20°. Nicht zu spät schlafen gehen und anstrengendes Arbeiten am PC, Handy oder Tablet vermeiden hilft rascher einzuschlafen. Das blaue Licht der Bildschirme hemmt die Ausschüttung des Hormons Melatonin und führt so zu Schlafstörungen. Häufig sind „Zu-Bett-geh-Rituale“ hilfreich; nach dem Zähneputzen Atemübungen anschließen und sich mit einem warmen Kirschkerneissen ins Bett kuscheln. Hier eine entspannte und möglichst schmerzarme Lagerung, zum Beispiel mit Stillkissen oder Lagerungskissen einnehmen, um das Einschlafen zu ermöglichen.

Professionelle Hilfe annehmen

Wenn man selbst keinen Ausweg sieht, einfach alles zu viel ist, unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Neben der Abklärung andere Erkrankungen, der Einstellung der Grunderkrankung und dem Vermeiden von Nebenwirkungen der Medikamente, können bei manchen Patienten mit Fatigue bestimmte Medikamente hilfreich sein. Fakt ist allerdings, es kämen mehrere Medikamente zur unterstützenden Therapie bei Fatigue in Frage, allerdings ist deren Nutzen wenn überhaupt nur in kleinen Studien erprobt. Besser hilfreich scheint bei ausgeprägten Symptomen Psychotherapie, wo Patienten den pfleglichen Umgang mit sich, ihrer Erkrankung und der „Neusortierung“ des Alltags lernen können. Stichwort: Kognitive Verhaltenstherapie; diese und andere psychotherapeutische Methoden wirken laut aktueller Studien am besten. Aber auch Methoden aus Ergo- und Physiotherapie zeigen sich in Studien wirksam.

Fazit bei Fatigue bei Rheuma: Aktiv werden, Hilfe zulassen, Nein-Sagen lernen, Alltag neu sortieren!