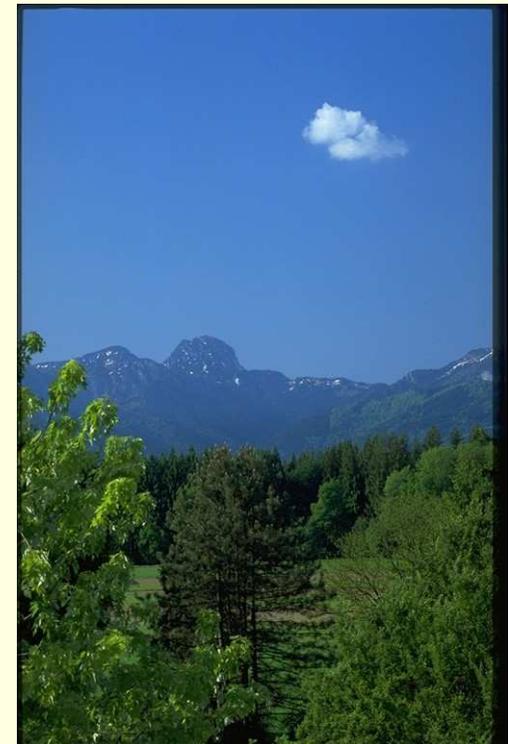

Reha-Zentrum Bad Aibling
Deutsche Rentenversicherung Bund
Klinik Wendelstein
Rheumazentrum
Kolbermoorerstr. 56
83043 Bad Aibling



Deutscher Sjögren-Tag

10.5.2014

Müdigkeit beim Sjögren-Syndrom

Ch. Tomiak

Müdigkeit als Zustand o. Symptom

Begriffsbestimmung

- Müdigkeit

- akut

- zeitlich begrenzt
 - Anlass vorhanden

- Chronisch

- dauernd mehr oder weniger vorhanden
 - in der Regel kein konkreter Anlass

Müdigkeit als Zustand o. Symptom

- Müdigkeit im Tagesverlauf
(Leistungsfähigkeit)
 - „Lerche“
 - „Eule“
- Nahe Begriffe:
 - erschlagen, ausgebrannt, erschöpft

Müdigkeit als Zustand o. Symptom (fließender Übergang)

- Müdigkeit
 - gesund („normal“) – Tageszeit, körperliche oder psychische Belastung
 - Ungesund („normal“, aber auf Dauer Zeichen der Überlastung; „Wirkung, nicht Ursache“)
 - krankhaft
 - „Fatigue“ (Begleitphänomen bei häufig schweren Erkrankung“)
 - „chronisches Fatigue-Syndrom CFS“ (Müdigkeit als Krankheit an sich)

Müdigkeit als Zustand o. Symptom

- 30% der Erwachsenen
- Nahezu bei allen Erkrankungen
(Internistisch, Psychiatrisch, Tumoren, Infekte, Autoimmun,)
- Müdigkeit als vielseitiges Krankheitssymptom
- Aber:
 - Müdigkeit ist häufig physiologisch
 - bzw. eine physiologische Reaktion auf Erkrankung

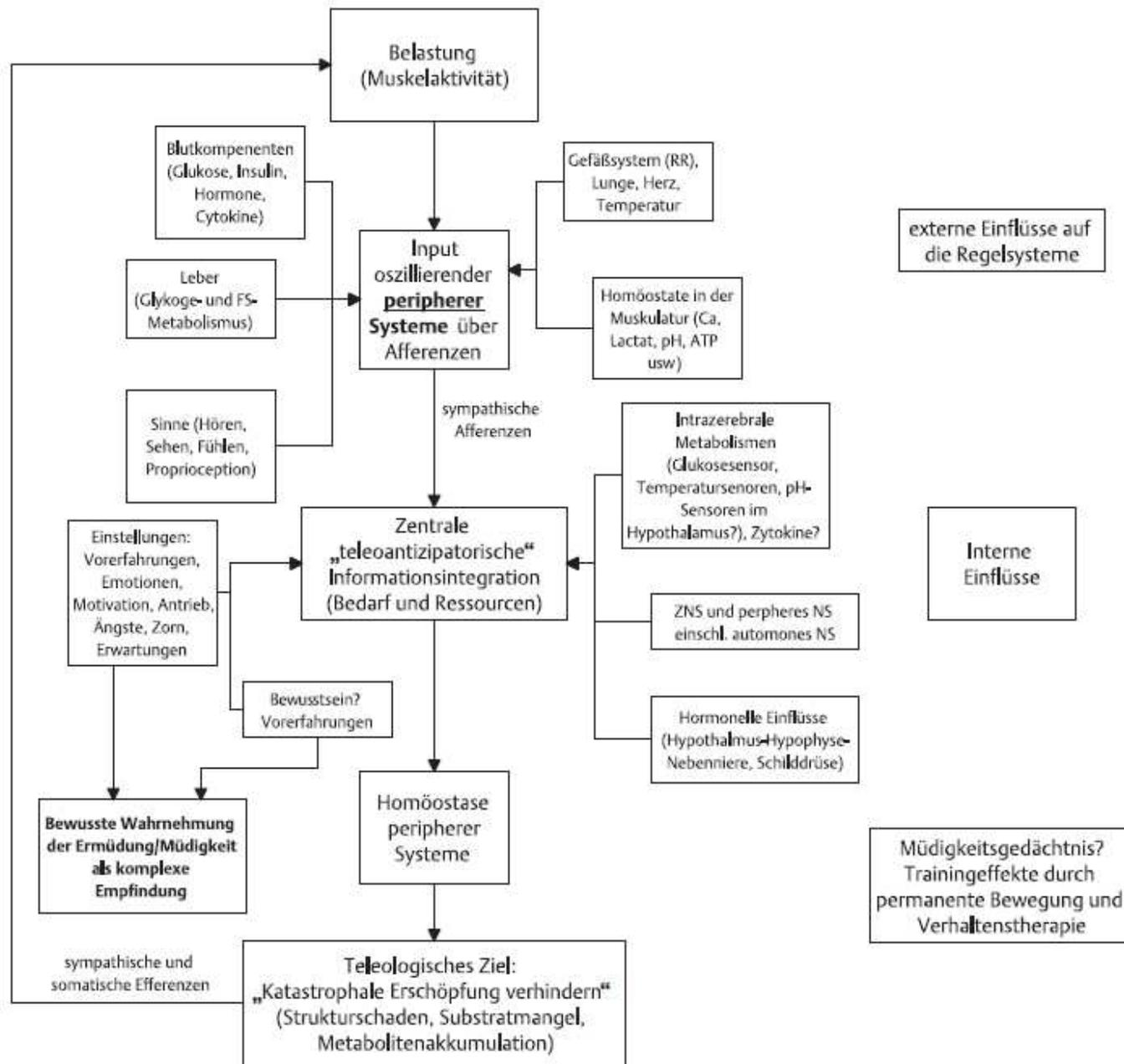
Funktion von Müdigkeit

- Ressourcenschutz („eiserne Reserve“)
- Schutz vor „Überbeanspruchung“

- Müdigkeit unphysiologisch zu überwinden ist auf Dauer gesundheitsschädlich (z.B. Doping, Aufputschmittel)

Welches sind die schlimmsten Beschwerden?

Augentrockenheit	37
Mundtrockenheit	34
Müdigkeit/Antrieb/hoher Schlafbedarf/Erschöpfung	27
Gelenk-/Muskelschmerzen	23
Augenschmerzen/Augenentzündungen	6
Nasentrockenheit/Rachentrockenheit	5
Rachentrockenheit	3
Raynaud-Syndrom	3
Konzentrationsstörung	3
Mundbrennen	2
Trockene Atemwege	2
Magen-Darm-Probleme	2
geringe Belastbarkeit	2
Speicheldrüsenentzündung	2
Husten	2



externe Einflüsse auf die Regelsysteme

Interne Einflüsse

Müdigkeitsgedächtnis?
Trainingeffekte durch permanente Bewegung und Verhaltenstherapie

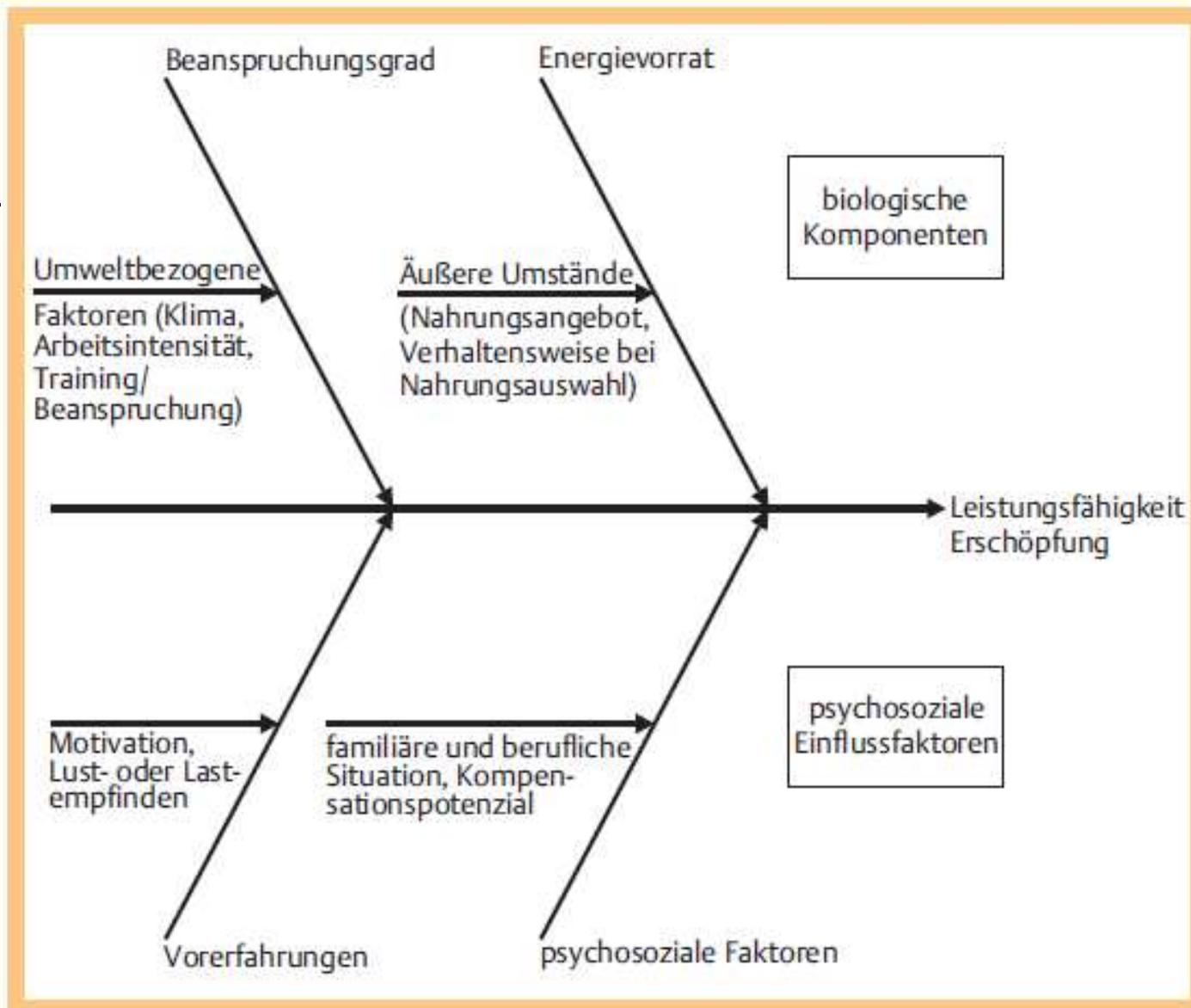
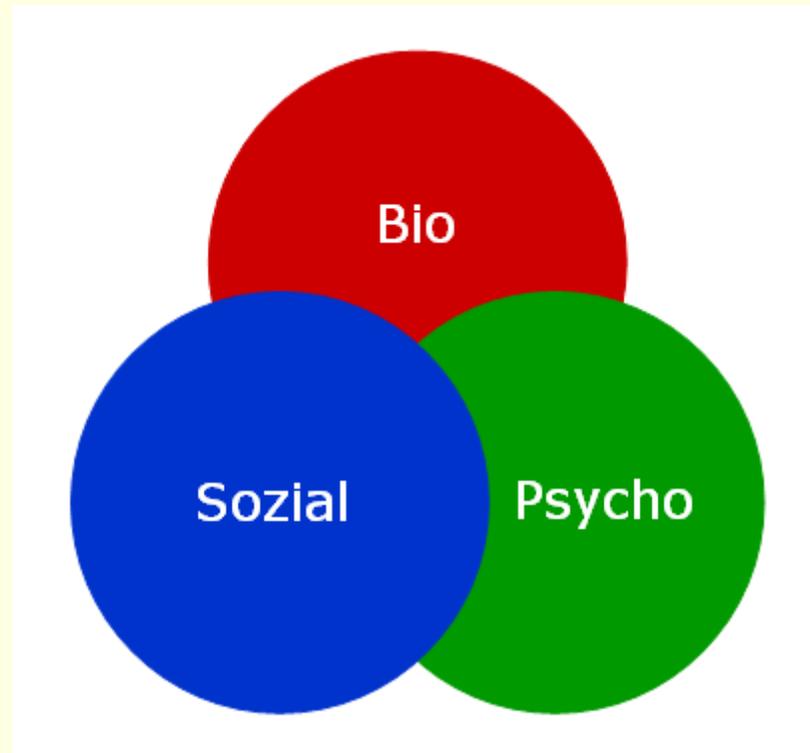


Abb. 2 Einflussfaktoren bei der Entstehung der Müdigkeit.

Fatigue

- Ärztlicher Ausdruck eine „krankhaften“ Müdigkeit
- Ist es immer gut, Müdigkeit mit „krankhaft“ gleichzusetzen?
 - Jein!
 - Müdigkeit hat wie Schmerz eine Schutzfunktion und ist „in gewisserweise“ physiologisch
 - Sie schränkt aber die Lebensqualität ein

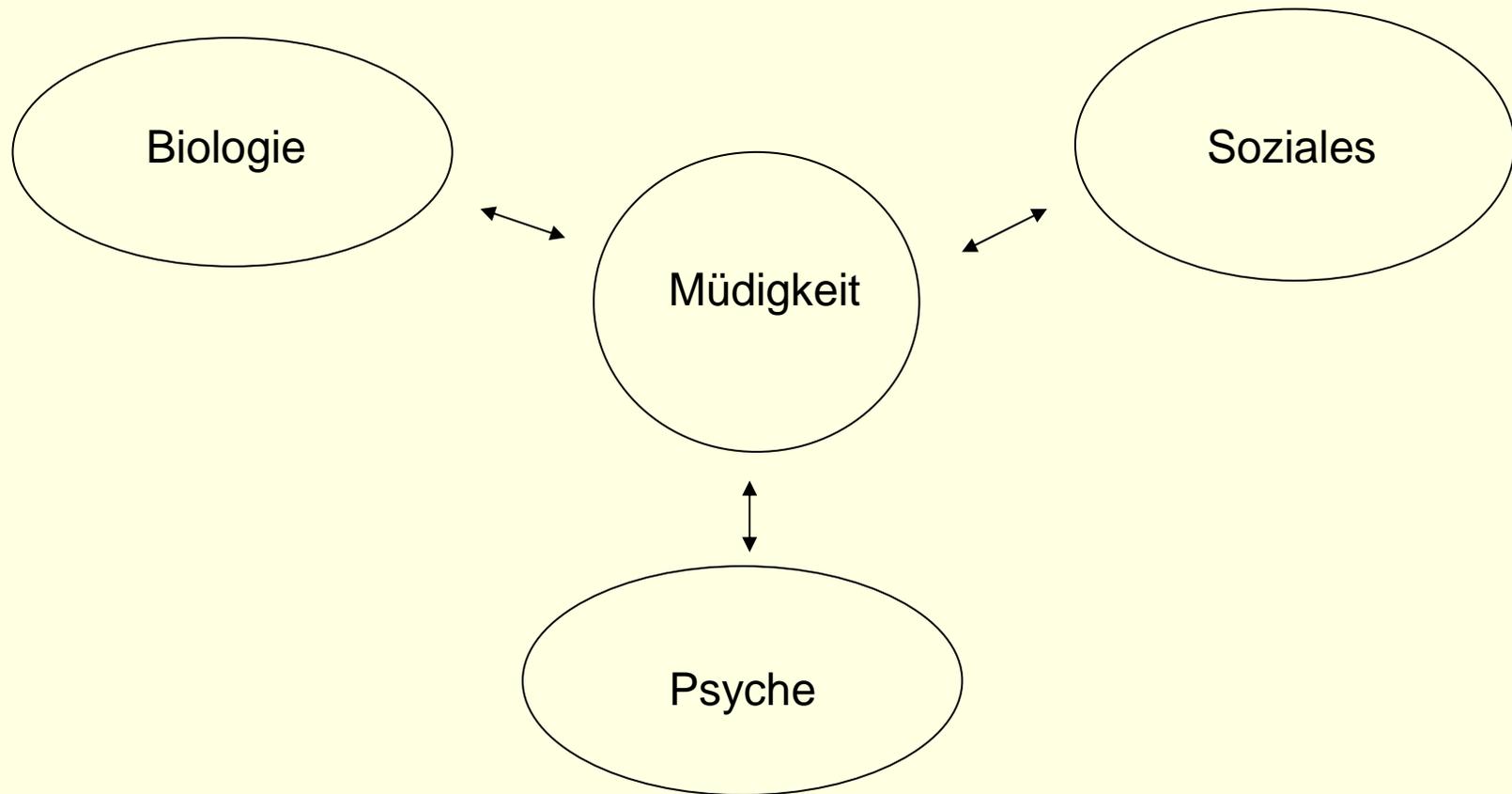
Müdigkeit im bio-psycho-sozialen Kontext



Dimensionen der Müdigkeit

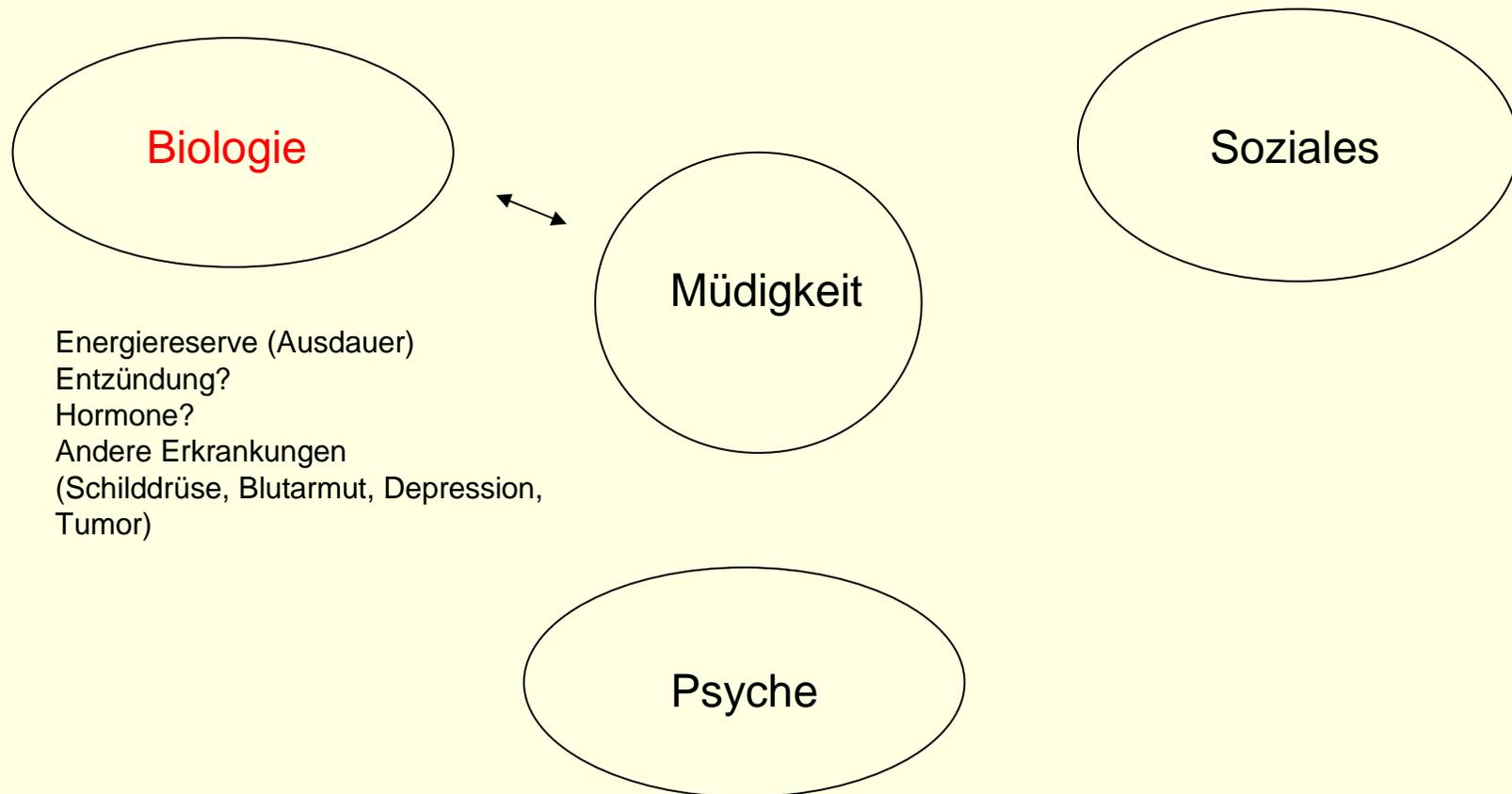
- Somatisch (Ausdauer)
- Psychisch:
 - Kognitiv (Konzentration, Ausdauer)
 - Emotional (Motivation, Depression)
 - Verhalten (Schon- und Vermeidungsverhalten)

Ursache oder Wirkung? (Henne o. Ei?) Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell

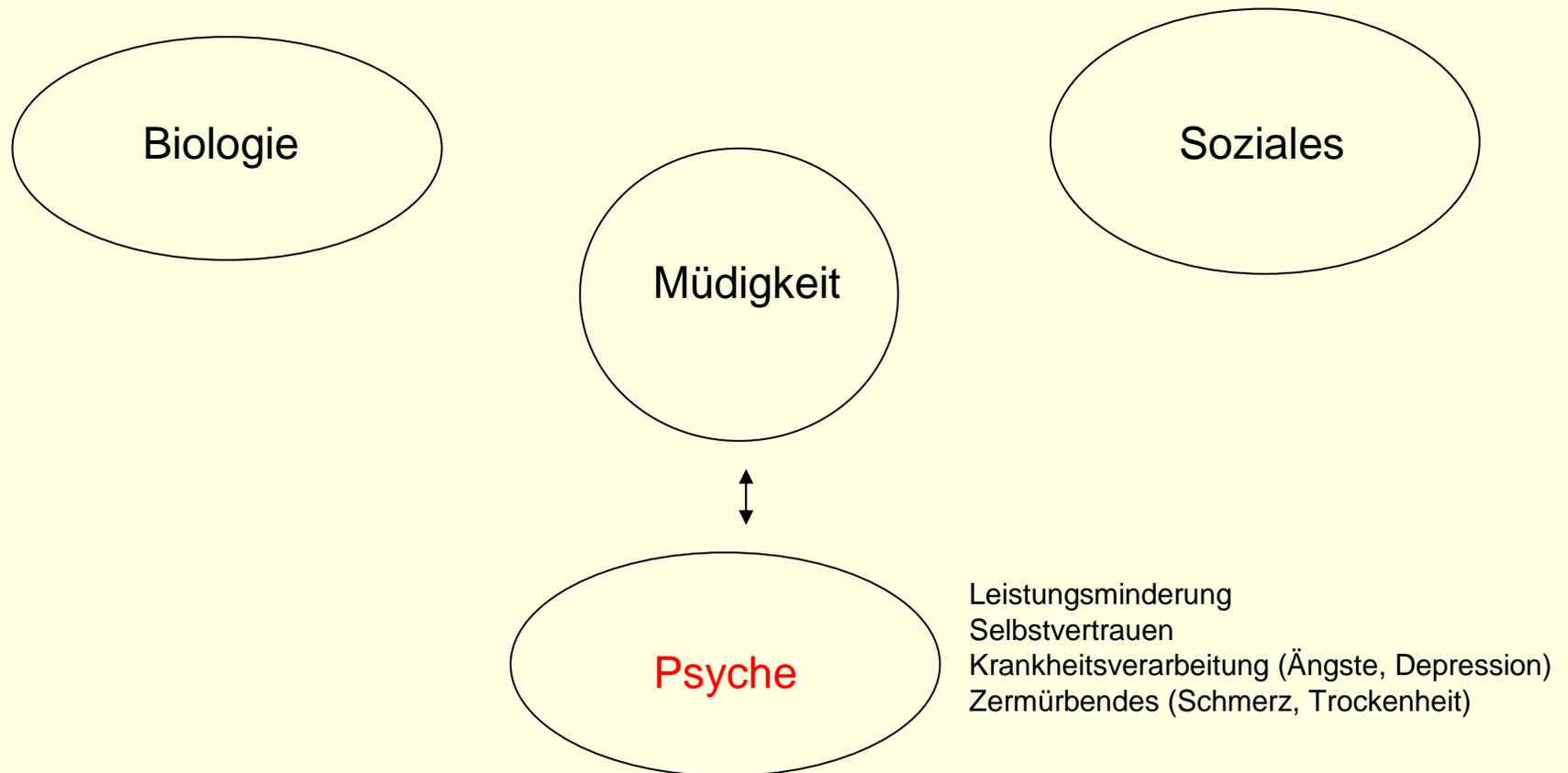


Ursache oder Wirkung? (Henne o. Ei?)

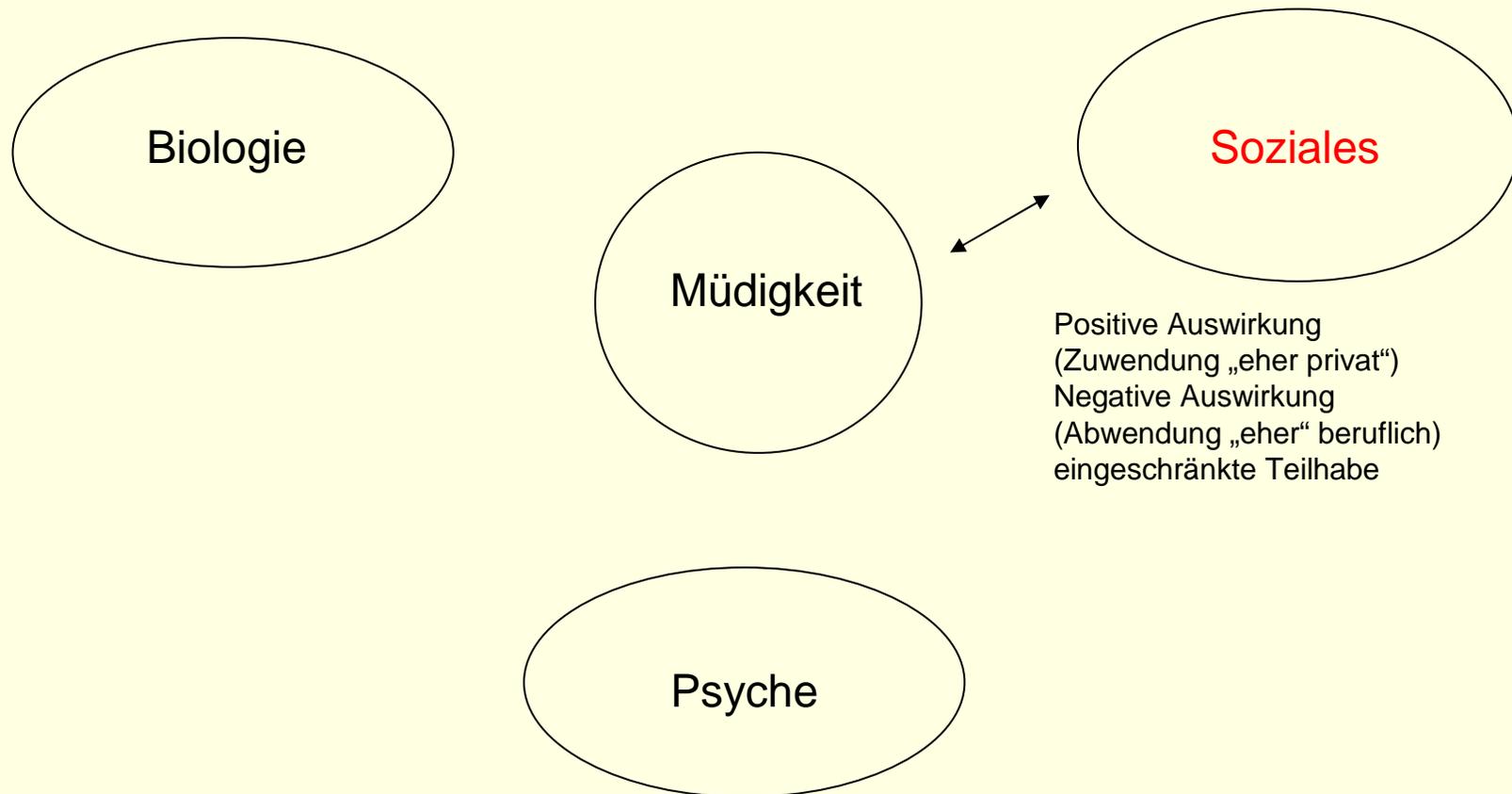
Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Ursache oder Wirkung? (Henne o. Ei?) Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Ursache oder Wirkung? (Henne o. Ei?) Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Müdigkeit beim Sjögren-Syndrom (wie bei anderen Krankheiten auch!)

Müdigkeit hat wahrscheinlich vielfältige Ursachen:

Chronische Entzündung

Chronische Schmerzen

Chronische Krankheit

Symptome zermürben/schränken ein (Erschöpfung)

Stimmung (Ängste, Depressivität)

Schonverhalten

Schlafstörung

Diagnostik bei Müdigkeit

(Bio-Psycho-Sozialer Ansatz)

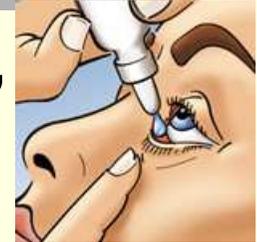
- Anamnese (Eigenanamnese, Familie, Beruf/Arbeitsplatz, Krankheitserscheinungen, Schlaf.. ..)
- Körperliche Untersuchung
- Ausschluss behandelbarer Ursachen (Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion, Tumor, Depression, Schlaf-Apnoe-Syndrom, Schlafstörung

Müdigkeit und Diagnostik - SjS

- Anamnese (Trockenheit, Polyneuropathie, Schlafqualität, Ursachen von Schlafstörung – Trockenheit, Schmerzen, Trinken)
- Krankheitsaktivität (Entzündung)
- Organbefall
- Ausschluss anderer Ursachen (Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion, Tumor, Depression, Schlaf-Apnoe-Syndrom

Müdigkeit und Therapie - Basis

- Gute Linderung der Beschwerden (Trockenheit, Schmerzen, andere)
- Ggf. Reduktion der Krankheitsaktivität (Entzündung)
- Ggf. Behandeln eines Organbefalls
- Behandlung anderer Ursachen (Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion, Tumor, Depression, Schlaf-Apnoe-Syndrom



Müdigkeit und Therapie - Basis

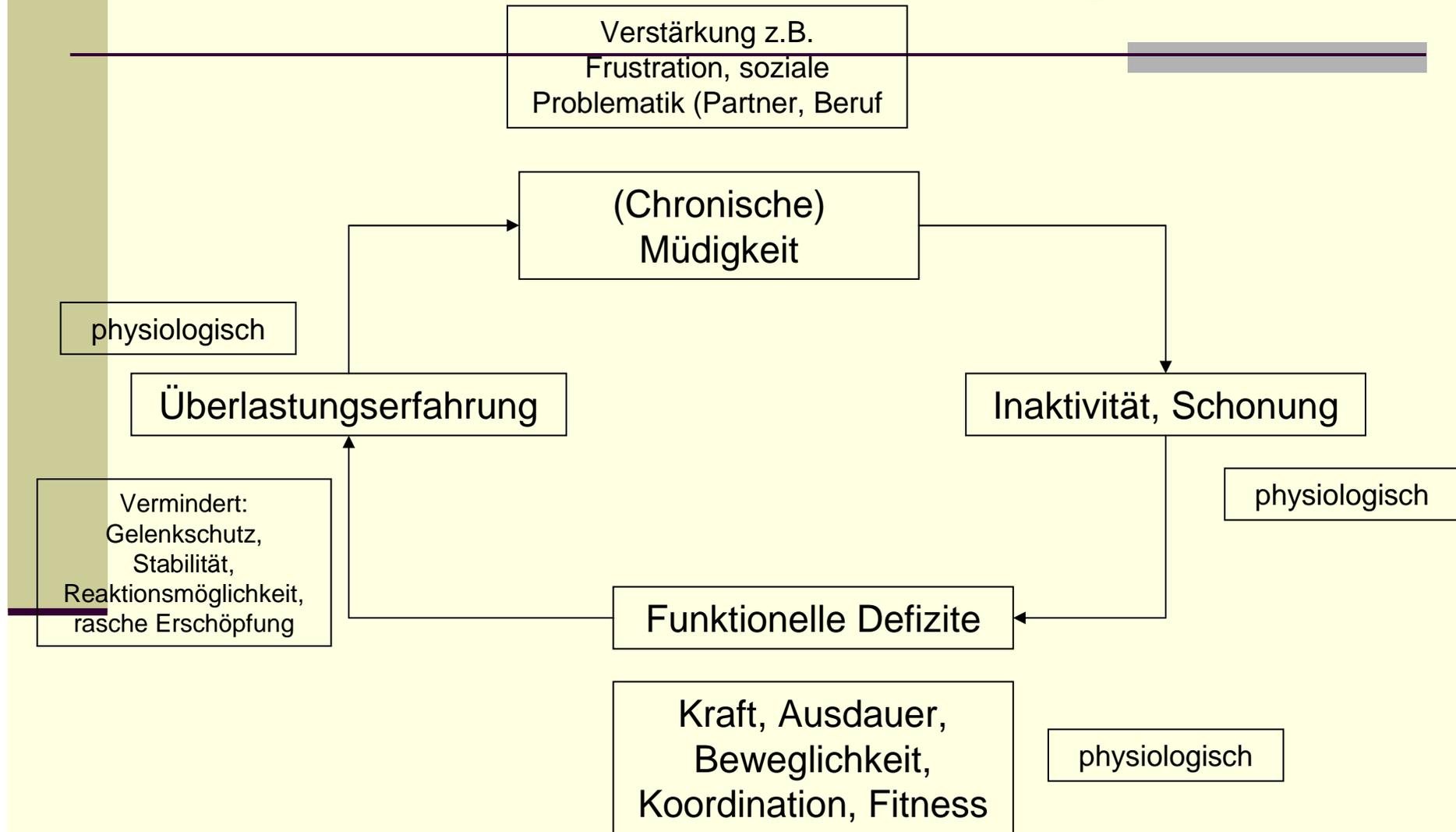
- „Schlafhygiene“
 - Tagsüber nur kurze Schlafphasen
 - Regelmäßige Bewegung/Ausdauersport
 - Abends und nachts weniger Trinken, mehr Mundgel/-spray
 - Abends evtl. Salagen/Pilocarpinhydrochlorid
 - Ggf. Schmerzmittel vor dem Einschlafen
 - Ggf. abendliches Kortison bei Morgensteife
 - Ggf. Entspannungstechnik
 - Ggf. psychologische Hilfe (Ängste, Krankheitsbewältigung)

- Erhalt der Lebensfreude
 - Nicht alles verbieten lassen
 - Positive Einstellung
 - U.U. Psychotherapie (Krankheitsverarbeitung, Ängste u.a.)

Sjögren-Syndrom: Vermischtes

- Ergänzende Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung nächtlichem Sodbrennen)
- Sozialberatung

Dekonditionierung



Zusammenfassung

- Müdigkeit ist ein häufiges Symptom (bei vielen Krankheiten)
- Gründliche Ausschlussdiagnostik sinnvoll
- Konsequente Behandlung der Manifestationen und Beschwerden der Grunderkrankung (Sjögren-Syndrom)
- Bewegung Bewegung Bewegung (Spaß, Regelmäßigkeit, Ausdauersport, gemeinsam)
- Aber auch: Ausruhen

- Bewahren Sie sich eine **positive Lebenseinstellung**

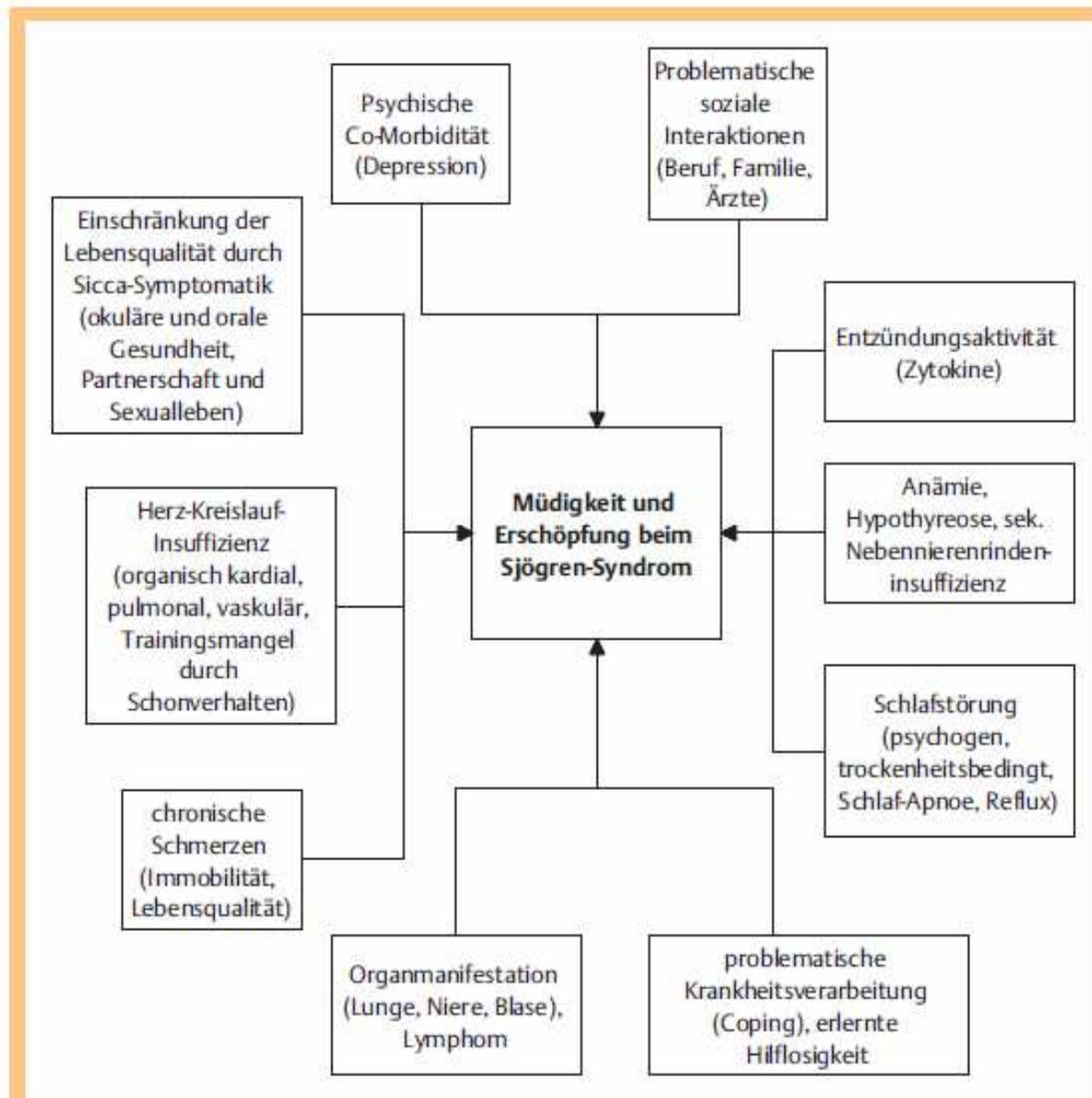
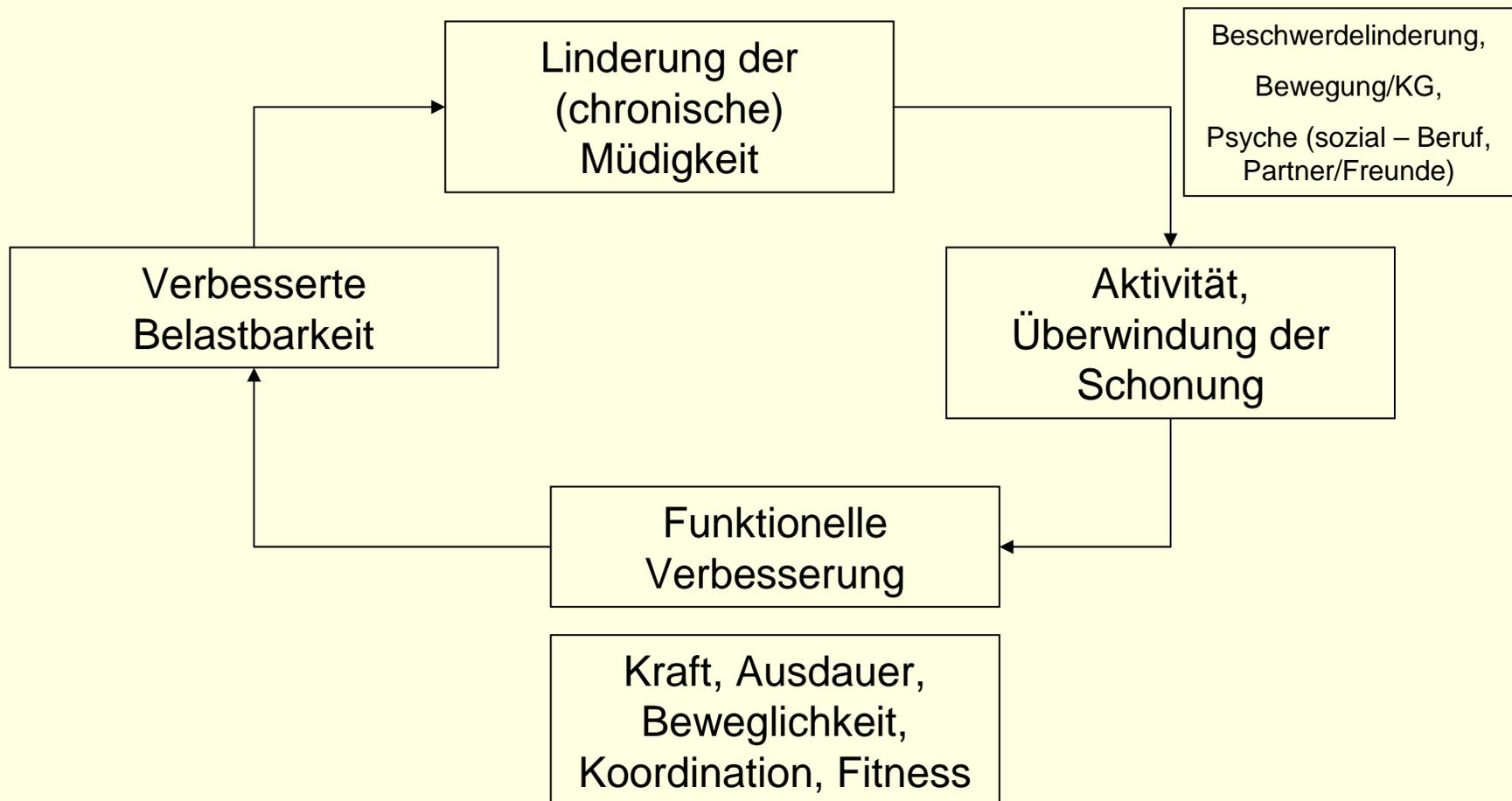


Abb. 3 Synopsis von Faktoren, die Müdigkeit beim Sjögren-Syndrom verursachen/verstärken können.

Konditionierung



Müdigkeit ist schwierig
zu behandeln!

Linderung ist möglich!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit