

Fibromyalgie

Letterlijk betekent fibromyalgie: pijn in bindweefsel en spieren. Het is dus een term die alleen maar beschrijft wat er aan de hand is, maar die geen oorzaak aanduidt. Bindweefsel en spieren zijn onderdelen van ons bewegingsapparaat. Het bewegingsapparaat bestaat uit harde en beweegbare delen. De harde delen, de botten, zorgen voor de stevigheid. Tussen de botten bevinden zich bewegende verbindingen: de gewrichten. De spieren en pezen zorgen ervoor dat de botten kunnen bewegen. Gewrichtsbanden en bindweefsel verlenen de gewrichten extra steun en stevigheid. Omdat fibromyalgie pijn in het bindweefsel en in de spieren veroorzaakt, valt fibromyalgie onder weke delen reuma.

Symptomen

Geen twee mensen met fibromyalgie zijn hetzelfde. Dat betekent ook dat de klachten sterk kunnen verschillen. Hieronder staan de klachten die het meeste voorkomen bij patiënten met fibromyalgie.

Pijn. (95%)

Spierpijn, pijn in en rondom de gewrichten of waar pezen aan de gewrichten aanhechten, zijn klachten die vrijwel alle mensen met fibromyalgie noemen. De pijn kan stekend, brandend of zeurend zijn.

Het begint meestal in de rug, nek of schouders. Geleidelijk kan de pijn zich uitbreiden naar andere delen van het lichaam. De pijn komt vaker voor in de spierbundels van de nek, rug en schouders, in het borstbeen, de zijkant van de heupen en de binnenzijde van de knie.

Chronische vermoeidheid. (88%)

Chronische vermoeidheid is een klacht die bij vrijwel iedereen met fibromyalgie voorkomt.

Stijfheid. (81%)

De meeste mensen met fibromyalgie hebben last van ochtendstijfheid in het hele lichaam. Stijfheid doet zich ook voor als iemand lang in dezelfde houding heeft gezeten of gestaan. Regelmatig bewegen is van groot belang.

Slaapproblemen. (61%)

Mensen met fibromyalgie worden 's nachts vaak wakker van de pijn en slapen daardoor slechter. Ook heeft een aantal mensen slaapproblemen, omdat zij 'de knop niet om kunnen zetten' en geestelijk niet of moeilijk tot rust kunnen komen. Ze liggen te piekeren of hebben onrustige dromen over dingen die hen bezighouden.

Temperatuurgevoeligheid. (56%)

Veel mensen ervaren dat de klachten verergeren bij temperatuurswisselingen. Vooral de vele schommelingen in de temperatuur is hier de boosdoener.

Concentratiestoornissen. (56%)

Veel mensen hebben klachten met het concentreren, het onthouden van dingen, niet meer uit woorden kunnen komen enz. In de loop van de dag worden deze problemen vaak erger mede veroorzaakt door de vermoeidheid.

Darmklachten. (52%)

Ruim de helft van de leden heeft last met de darmen. Dit kan betekenen het ene moment diarree, het andere moment obstipatie gepaard gaande met krampen. Wisselingen gebeuren zonder aanwijsbare oorzaak.

Bij fibromyalgie komen nog meer klachten voor, maar deze komen bij minder voor. Dit zijn in volgorde waarin ze het meest voorkomen:

- Gevoelloosheid / tintelingen (43%)
- Chronische hoofdpijn (28%)
- Depressieve gevoelens en angsten (27%)

Er worden nog wel meer klachten genoemd, maar deze komen in een zo'n laag percentage voor dat er niet meer gesproken kan worden van klachten die specifiek bij fibromyalgie horen.

Oorzaken

Over de oorzaak van fibromyalgie kunnen we kort zijn: tot op heden is er geen serieuze oorzaak gevonden die als veroorzaker van fibromyalgie kan worden aangewezen.

Behandeling

Om dat de oorzaak van fibromyalgie niet bekend is, kan zij niet worden genezen. Wel is er een aantal behandelvormen die, al dan niet in combinatie met elkaar, ervoor kunnen zorgen dat u beter met de klachten om kunt gaan. Geen twee mensen met fibromyalgie zijn hetzelfde. Dat betekent dat ook de combinatie van behandelingen bij iedereen weer anders zal zijn samengesteld. Vaak is uitproberen de enige manier om vast te stellen of een behandeling bij effect heeft. In de behandeling ligt het accent op een evenwicht vinden tussen rust en in beweging blijven. Een andere peiler van de behandeling is ontspanning van lichaam en geest.

Enkele behandelvormen zijn:

- Medicatie (vooral pijnstillers)
- Ergotherapie
- Fysiotherapie
- Psychische hulp
- Mensendieck- en Caesartherapie
- Aangepaste fitness
- Yoga
- Tai chi tao
- Acupunctuur
- Homeopathie
- Haptotherapie
- Kruidengeneeskunde

Behandeling van de fysiotherapeut

Fysiotherapie kan een vermindering geven van de pijn en stijfheid. Meestal wordt gekozen voor de meer actieve vormen van fysiotherapie ter verbetering van de houding of conditie. Door beweging worden spieren en bindweefsel als het ware gemasseerd en ontstaat een betere doorbloeding, waardoor ontspanning en (tijdelijke) vermindering van pijn kan optreden.

Ook wordt bij fibromyalgie gebruik gemaakt van massage, infrarood licht, ultrageluid, stroom (interferentie), warmtepakkingen en oefentherapie in het water en op het droge. De oefentherapie kan zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden.