

Fibromyalgie

RPV leeuwarden

mcl
■ medisch centrum
leeuwarden

Clara Jager reumaconsulent

Onderwerpen

- Over fibromyalgie (**FMS**)

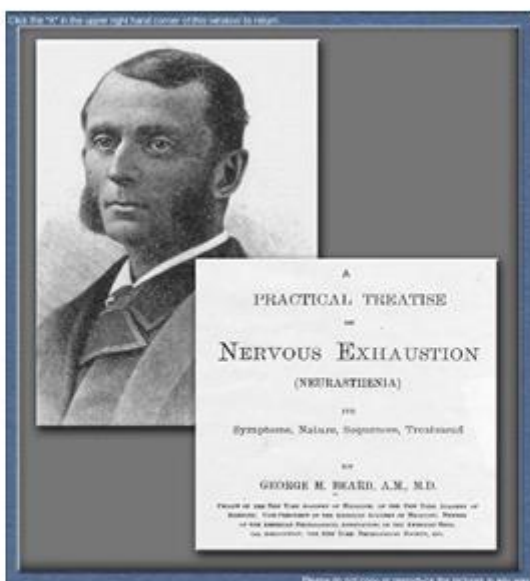
- » Geschiedenis
- » Wat weten we tot dusver over FMS
- » Behandeling

- Wat kan men zelf doen?

- Ondersteunende behandelingen

mcl
■ medisch centrum
leeuwarden





G.M. Beard, 1869



Algemeel gevoel van malaise, verzwakking van alle functies, gebrek aan eetlust, zwakte in rug en ruggengraat, vluchtige neuralgische pijnen, , insomnia, hypochondrie, gebrek aan interesse in mentale arbeid, hevige en verzwakkende hoofdpijn en andere symptomen.

Geen organische oorzaak, maar overbelasting van het zenuwstelsel bij erfelijke aanleg en door beroepsmatige stress, abortus, sexuele excessen, misbruik van stimulantia en narcotica



Fibromyalgie (FMS)



Chronische wijdverspreide pijn en stijfheid
in het houding- en bewegingsapparaat



Fibromyalgie Plaatsbepaling

	met ontsteking	zonder ontsteking
wervelkolom	Ziekte van Bechterew	Spondylose ("rug slijtage")
gewrichten	Gewrichtsreuma (Reumatoïde Artritis)	Artrose ("gewricht slijtage")
bindweefsel	Vasculitis (vaatontstekingen) Sclerodermie	Tendinitis (peesirritatie) Fibromyalgie



Prevalentie

- 2% van de volwassen bevolking (1:50)
- 85 % vrouwen, meest tussen 25 en 50 jaar



Klachtenpatroon

- Chronische pijn & stijfheid in het bewegingsapparaat
- Gelokaliseerd spieren, banden en pezen
- Generaliseerd - op meerdere plaatsen tegelijk
- Moehaid
- Slecht slapen/niet uitgerust ontwaken
- Stemmingsklachten
- Hoofdpijn
- Gevoelstoomissen
- Moeite met nadenken en concentreren



Belangrijk om te weten

- Veroorzaakt geen schade aan spieren of gewrichten



FMS

Bij onderzoek

- Spierhypertonie
- Geen bewegingsbeperking
- Geen artritis
- Pijnlijke spieren en peesaanhechtingen:
"tender points" (drukpunten)
- Vervolgonderzoek normale bevindingen



Prikkelselectie: fms zou iets te maken hebben met het mechanisme waarmee prikkels uit de buitenwereld geselecteerd wordt. Bij mensen met fms zou dit selectiemechanisme niet goed werken.

Fibromyalgie komt veel voor (2% van de bevolking). Dit wekt de nieuwsgierigheid van artsen en wetenschappers om te ontdekken hoe fibromyalgie ontstaat.

Diverse onderzoeken zijn er geweest, hier worden enkele genoemd

Tot op heden is er geen eenduidige oorzaak voor het ontwikkelen van chron. Gegeneraliseerde pijn gevonden. Verschillende onderzoeksbevindingen en verklarende modellen voor het ontstaan en onderhouden van de klachten vullen elkaar aan of overlappen elkaar-

Prikkels uitleggen: Een andere gedachte over fibromyalgie is dat het lichaam bepaalde prikkels verkeerd uitlegt.

Prikkels die normaal geen pijn opleveren, beleeft het lichaam toch als pijn.

Hierbij moeten we ook het “kip en het ei”verhaal in acht nemen.

Is fibromyalgie het gevolg of de oorzaak van bovenstaande problemen



DE Belasting is te zwaar door:

- dienstbaarheid binnen gezinnen en families. Mensen die alles doen voor een ander. Kinderen, partners raakt gewend aan de dienstbaarheid en is niet anders gewend. Laten moeders rustig de afwas alleen opknappen en lossen alle problemen binnen de familie op.
- Werk druk/hoge eisen/verantwoordelijk/collega heeft zich al ziek gemeld en zij gaan door
- ziekte/pubers/opvoedperikelen
- Belastende gebeurtenissen: Bij sommige FMS is er sprake van een traumatische gebeurtenis in het verleden (sexueel) misbruik in de jeugd jaren of andere traumatische ervaringen
- schulden., opboksen tegen de burens /familie
- Belastbaarheid is afhankelijk van je

Gezondheid- ben je niet fit dan lukt het allemaal niet zo goed kun je minder aan
Leefgewoonten roken/drinken /onvoldoende beweging

Sociale steun =familie/vrienden krijg voldoende begrip steun of voel je je alleen.

Manier van denken is het glas halfvol of halfleeg

Hoe ga je om met problemen? Kun je relativeren of wil je de perfecte oplossing

Mensen met FMS

Mogelijke eigenschappen



- Stellen hoge eisen aan zichzelf
- Kunnen moeilijk nee zeggen
- Zijn perfectionistisch
- Gedrag:
 - Overbelasting
 - Pijnvermijding

Wat kan men zelf doen



- Planning activiteiten(balans)
- Problemen actief aanpakken
- Voeding/leefstijl
- Keuzes maken/prioriteiten stellen
- Stress verminderen
- Acceptatie fibromyalgie
- Bewegen



Bewegen bij FMS



- Activiteitsniveau stapsgewijs opvoeren
- Aangepaste vorm
- Activiteit die bij u past



Ga wel overwogen starten met een activiteit:

Niet gelijk alle register open/ verhoog de frequentie stapsgewijs

Degene die de activiteit begeleidt moet op de hoogte zijn van het fibromyalgie syndroom de mogelijkheden en valkuilen

Zoek een vorm van bewegen wat je prettig vindt en ontspant.

Kortom luister naar uw lichaam

Bij bewegen komen endomorfines vrij, de natuurlijke pijnstillers

Ondersteunende behandelingen



- Fysiotherapie/Mensendieck/Cesar
- Hydrotherapie
- Yoga/haptonomie
- Ergotherapie
- Cursus thuiszorg
- Multidisciplinaire behandeling (revalidatie)
- Maatschappelijk werk/psycholoog
- Medicatie vooral aanvullend

problemen met de houding, onder begeleiding bewegen

- **Yoga moeite met ontspannen**
- **HH of werk op andere manier doen**
- **Cursus Thuiszorg: Gedragsverandering + Fysiotherapie**
- **Multidisciplinaire behandeling (revalidatie): doorverwijzing via de reumatoloog.**
- **Andere hulpverlening: bijv. relatietherapie bij relatieproblematiek. Dit kan een bron van spanning geven.**

Begeleiding bij de opvoeding van de kinderen

- **Med: vooral als aanvullend. Kan een tijdelijke oplossing zijn. Uit de vicieuze cirkel**

Medicatie bij FMS



- Paracetamol (+Coffeïne) tot max 4x 1gr
- Tramadol tot 300 mg
- NSAIDs meerwaarde twijfelachtig
- Amitriptyline 10 mg tot max 75 mg voor de nacht
- SSRI's bv Seroxat
- Duloxetine (Cymbalta) 2 x 60 mg daags
- Pregabalin (Lyrica) 150-600 mg daags