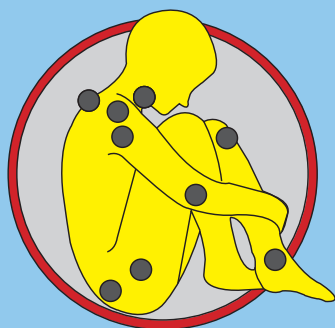


NORGES FIBROMYALGI FORBUND



Fibromyalgi, hva er det?

En orientering om
fibromyalgi

Utgitt av Norges Fibromyalgi Forbund

Utarbeidet av Jorun Lægraid
september 2004

Revidert 2008

HVA ER DET?

- når du får snikende, langvarige smerter i hele kroppen, spesielt i muskler og senefester.
- når du er trett hele tiden, har problemer med søvnen og aldri føler deg uthvilt.

SÅ SPØR DU DEG:

Hva kan dette være?

Når det vedvarer over lengre tid og symptomene blir flere som:

- Smerte – dyp, verkende, brennende, intens
- Tretthet, utmattelse
- Stivhet – ofte verst om morgenen
- Søvnproblemer, oppstykket søvn
- Hodepine
- Urolige ben
- Indre frost
- Nummenhet – gjerne hender/føtter
- Verre ved uvant fysisk aktivitet
- Glemsomhet/konsentrasjonsvansker
- Finner ikke ord
- Angst
- Depresjon
- Svimmelhet/kvalme
- Irritabel tykktarm
- Hyppig vannlating

Det kan være at du har fått fibromyalgi, men også andre sykdommer kan gi lignende symptomer.

FIBROMYALGI, HVA ER DET?

Fibromyalgi – smerter i muskler, bindevev, sener og senefester.

Fibromyalgi – en kronisk smertetilstand med både en perifer komponent (hovedsakelig muskel) og en sentral forsterket tilstand (sentral overømfintlighet).

Dette er noe du må lære deg å leve med, det finnes ingen kur og heller lite medisiner. Du kan kreve å få undersøkelse hos revmatolog (etter henvisning fra lege) for å avkrefte/ bekrefte at du har fibromyalgi.

DIAGNOSTIKK

FM-diagnosen bygger på pasientens sykehistorie, legens kliniske undersøkelse og utelukkelse av annen sykdom som årsak til plagene.

Diagnosekriteriene til American College of Rheumatology (ACR) ble etablert i 1990. Disse har siden vært brukt over hele verden innen forskning og har fungert bra i denne sammenheng.

ACR 1990 diagnostisering:

Utbredt smerte dvs. i minst 3 kropps-kvadrater pluss i midtlinjen og av minst 3 måneders varighet. Trykkømheter med smerteopplevelse ved inntil 4 kilos trykk med fingertupp på minst 11 av 18 anatomisk definerte ømme punkter.

Diagnostisering av menn vil være noe annerledes med færre trykkømme punkter.

Fibromyalgi – en sammensatt lidelse:

FM kan best forstås som en biopsykososial lidelse der både biologiske, psykologiske og sosiale forhold kan bidra til å utløse og opprettholde den.

OM FIBROMYALGI

- FM kan være genetisk.
- Smerten er reell og den har både perifere og sentrale komponenter.
- Signalstoffet Supstans P i ryggmargen hos FM-pasienter er 2-3 ganger høyere enn normalt. Dette medfører en generell forsterkning av smerteimpulser.
- Signalstoffet Serotonin i ryggmargsvæsken hos FM-pasienter er lavere enn normalt og det er også lavere døgnutskilling i urinen. Serotonin bidrar til å regulere stemningsleiet.
- FM-pasienter frarøves den dypeste søvnfasen der kroppens anabole kapasitet er høyest. Denne fasen sikrer kroppens restaureringsevne og følelsen av å være uthvilt.
- FM-pasienter har avvikende stresshormonproduksjon samt for lav veksthormonkonsentrasjon.
- Veksthormon er viktig for kroppens reparasjonsevne og tilskudd har vist seg å dempe FM-smerten.

Det er noe usikkert om disse forandringene kun skyldes en primær organisk svikt eller om det også er p.g.a. pasientens vedvarende stressnivå, sviktende serotoninproduksjon eller forhøyede nivåer av substans P.

Personer med FM skårer høyere på kronisk stress og belastning enn andre smertepasienter. Stress regnes som en av de utløsende faktorer.

BEHANDLING

Behandlingsmessig krever FM et helhetlig, tverrfaglig og flerdimensjonalt rehabiliteringsopplegg rettet mot alle elementene i den onde sirkel.

DET FINNES HJELP

Veien fra man merker de første symptomene til man har fått en diagnose, kan synes lang for noen. Det er viktig å ha en lege som tar sykdommen fibromyalgi på alvor. Enkelte har måttet bytte fastlege før de har fått hjelp.

Selv om fibromyalgi er en sykdom du sannsynligvis vil ha resten av livet, kan du lære å leve et fullverdig liv til tross for smerter og utmattelse.

TILBUD SOM FINNES I DAG

- Mestringskurs: Gir informasjon om sykdommen og lærer deg hva du kan gjøre for å få en bedre hverdag
- Rehabilitering i opptreningssentra
- Medikamenter som kan ta toppen av smertene

Å LEVE MED FM

For å komme videre med livet, er det meget viktig at den enkelte finner sin måte å bedre livskvaliteten på.

Lær så mye som mulig om FM.

Tro på at du har fått riktig diagnose og ikke vær redd for å innrømme det.

Finn din form for trim og utfør den regelmessig

Pass på å ikke overdrive i starten, men øk langsomt slik at du unngår tilbakesteg. Til å begynne med kan det allikevel bli et steg fram og to tilbake. Gi ikke opp!

Lær deg å lytte til kroppen og dens signaler og fordele kreftene både i arbeid og fritid.

Ta ansvar for egne handlinger.

Ikke prøve å gjøre alt selv.

Har du en god dag, gjør noe lystbetont sammen med familien istedenfor å ta hovedrengjøringen. Rengjøring kan gjøres på dårlige dager, da stopper du i tide.

Innse at sykdommen går i bølger. De gode periodene bruker du til å bygge deg opp, slik at du har mer overskudd til de dårlige dagene som kommer.

Man venner seg til en viss mengde smerte. Bruk eventuelt medikamenter i dårlige perioder, trapp ned i gode.

SØVN

Prøv å få nok søvn. Hvis du har fått for lite søvn, ta en kort lur på dagen, men aldri mer enn 20 minutter.

Istedenfor å ligge og vri seg, er det bedre å stå opp, lytte til avslappende musikk eller lese en beroligende bok. Drikk gjerne noe varmt. Slapp av og stress ned.

UTMATTELSE

Plages du av utmattelse, ta det med ro, ikke stritt imot. Det er lov å slappe av. Benytt ledige stunder til avslapning og prøv å tenke positivt.

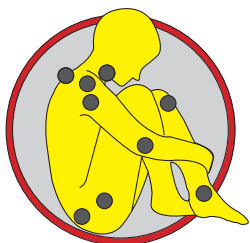
IRRITABEL TYKKTARM

Når legen har sjekket ut om det kan være andre sykdommer i tarmen, vær din egen detektiv. Finn ut av hva som gjør deg verre. Prøv å unngå matvarer du føler forverrer din tilstand.

SYKDOMSNUMMER

Fibromyalgi hører inn under muskel-, skjelett- og bindevevs-sykdommer. WHO kategoriserte fibromyalgi med eget sykdomsnummer i 2006.

Fibromyalgi har diagnose nr. ICD-10 med eget sykdoms nr. M79,7 (brukt ved sykehus). Allmennleger bruker ICPC der fibromyalgi inngår i gruppen: L18, utbredte muskelsmerter/ fibromyalgi.



norges
fibromyalgi
forbund

Lokal- eller fylkeslagets adr.:

Tollbugt. 4, 3044 DRAMMEN
Telefon: 32 80 90 90 – Faks: 32 80 90 95
adm@fibromyalgi.no
www.fibromyalgi.no