



Vlaamse Liga voor
Fibromyalgie-Patiënten

FIBROMYALGIE

OORZAKEN

SYMPTOMEN

DIAGNOSE

BEHANDELING



www.fibromyalgie.be



info@vlfp.be



0480-63.51.68

Inhoud

WAT IS FIBROMYALGIE?	3
TENDERPOINTS	5
OORZAKEN	6
HET BIOPSYCHOSOCIAAL MODEL	7
BIOLOGISCHE FACTOREN	8
<i>Overgevoeligheid en overprikkeling</i>	10
SOCIALE FACTOREN	12
PSYCHOLOGISCHE FACTOREN	13
SYMPTOMEN	15
WIJD VERSPREIDE PIJN	16
TENDERPOINTS OF DRUKPUNTEN	16
ABNORMALE VERMOEIDHEID	18
CONCENTRATIE- EN GEHEUGENPROBLEMEN	20
SLAAPPROBLEMEN	22
STEMMINGSWISSELINGEN	24
BIJKOMENDE KLACHTEN	25
DIAGNOSE	26
HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?	26
WELKE ONDERZOEKEN KOMEN ER BIJ KIJKEN?	26
ONDERZOEK MET DE FIBROMYALGIESCORE	28
<i>De pijnscore</i>	28
<i>De symptoomscore</i>	28
<i>De fibromyalgiescore</i>	29
WANNEER DENKT JE ARTS AAN FIBROMYALGIE?	30
WAAROM DUURT HET ZOLANG VOOR JE DE DIAGNOSE VAN FIBROMYALGIE KRIJGT?	31
BEHANDELING	32
BEHANDELMOGELIJKHEDEN	33
MEDICATIE	34
WIE IS ER BIJ DE BEHANDELING BETROKKEN?	36
<i>De huisarts</i>	36
<i>De reumatoloog</i>	36
<i>De kinesitherapeut of fysiotherapeut</i>	36
<i>De psycholoog / psychiater</i>	36
<i>De pijnkliniek</i>	36
<i>Multidisciplinaire aanpak</i>	37
VLFP VZW (VLAAMSE LIGA VOOR FIBROMYALGIE PATIËNTEN)	39
LID WORDEN	39
LOTGENOTENBIJEENKOMSTEN	40

Wat is fibromyalgie?

Fibromyalgie is een complexe chronische aandoening die wordt gekenmerkt door wijdverspreide pijn in het lichaam, vermoeidheid en gevoeligheid in de spieren, gewrichten en pezen. Het exacte mechanisme en de oorzaak van fibromyalgie zijn nog niet volledig begrepen, maar het wordt verondersteld een combinatie te zijn van genetische, omgevings- en psychologische factoren.

De naam "fibromyalgie" is afgeleid van de Latijnse woorden "fibro" (bindweefsel), "myo" (spieren) en "algie" (pijn). Het verwijst naar de pijn en gevoeligheid die voornamelijk optreden in de spieren en bindweefsels.



Fibro = vezel

Fibro betekent vezel of weefsel. Hiermee verwijzen ze naar het bindweefsel van het lichaam.



Myo = spier

Myo komt van het Grieks en betekent spier. Vandaar ook het woord muscle in het Engels.



Algie = pijn

Algie komt van het Griekse Algos wat pijn betekent.

Fibromyalgie staat ook bekend onder andere namen, zoals fibromyalgiesyndroom (FMS) of fibrositis. Deze termen worden soms door elkaar gebruikt, hoewel sommige experts een onderscheid maken tussen deze termen op basis van specifieke symptomen of mechanismen. Over het algemeen verwijzen ze echter allemaal naar dezelfde aandoening.

Fibromyalgie komt wereldwijd voor bij ongeveer 2-4% van de bevolking, waarbij vrouwen vaker worden getroffen dan mannen. Het kan op elke leeftijd voorkomen, maar de symptomen beginnen meestal tussen de leeftijd van 20 en 50 jaar.

Hoewel fibromyalgie ernstige en invaliderende symptomen kan veroorzaken, is het over het algemeen geen levensbedreigende ziekte. Het kan echter wel een aanzienlijke invloed hebben op de kwaliteit van leven van de getroffen personen. Naast pijn en vermoeidheid kunnen mensen met fibromyalgie ook last hebben van slaapstoornissen, stijfheid, hoofdpijn, spijsverteringsproblemen, geheugen- en concentratieproblemen (ook wel "fibrofog" genoemd) en stemmingsstoornissen zoals depressie en angst.

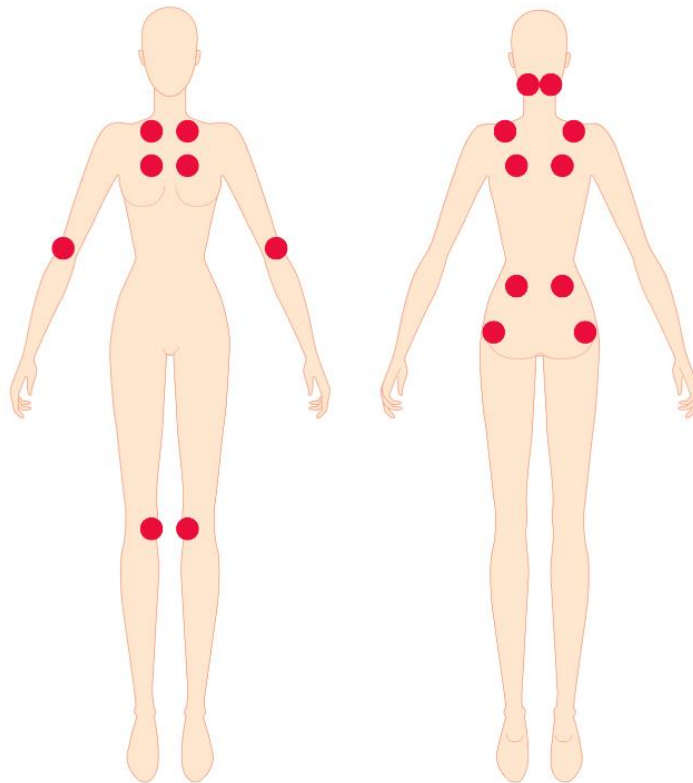
De ziekte varieert sterk van persoon tot persoon, zowel in termen van symptomen als de ernst ervan. Sommige mensen ervaren perioden van verergering van symptomen, ook wel "flare-ups" genoemd, gevolgd door periodes van remissie waarin de symptomen verminderen. De ziekte kan langdurig zijn en kan leiden tot chronische symptomen, maar bij sommige mensen kunnen de symptomen na verloop van tijd verbeteren.

De behandeling van fibromyalgie is gericht op het verlichten van de symptomen en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Dit kan een combinatie van medicatie, fysiotherapie, oefeningen, cognitieve gedragstherapie, stressmanagementtechnieken en levensstijlaanpassingen omvatten. Omdat fibromyalgie een complexe aandoening is, kan het nuttig zijn om een multidisciplinair behandelteam te raadplegen dat gespecialiseerd is in de behandeling van deze aandoening.

Het is moeilijk om precieze statistieken te geven over hoe vaak fibromyalgie voorkomt, omdat het vaak ondergediagnosticeerd en verkeerd begrepen wordt. Schattingen geven aan dat wereldwijd ongeveer 2-8% van de bevolking, voornamelijk vrouwen, getroffen wordt door fibromyalgie. Het komt echter ook voor bij mannen en kinderen, zij het in mindere mate.

Tenderpoints

Typisch is ook de verhoogde gevoeligheid voor drukpijn op een aantal plaatsen op het lichaam. Deze pijnlijke plekken noemen we ook 'tenderpoints' of 'drukpunten'. Men denkt dat ze een gevolg zijn van plaatselijk verhoogde spanning in spieren en pezen. Vaak komen ze voor ter hoogte van de aanhechtingen van de pezen op het bot maar soms ook gewoon in de spier zelf.



Oorzaken

Het biopsychosociale model is een benadering die wordt gebruikt om de oorzaken en behandeling van gezondheidsproblemen, waaronder fibromyalgie, te begrijpen. Het model erkent dat ziekte en gezondheid het resultaat zijn van een complex samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren. Het richt zich niet alleen op lichamelijke aspecten, maar ook op de invloed van psychologische en sociale factoren op het ontstaan en het beloop van ziekten.

Biologische factoren verwijzen naar de fysieke aspecten van het lichaam, zoals genetica, hormonen, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Bij fibromyalgie wordt bijvoorbeeld gedacht dat verstoorde neurotransmitters en verhoogde pijngevoeligheid een rol spelen.

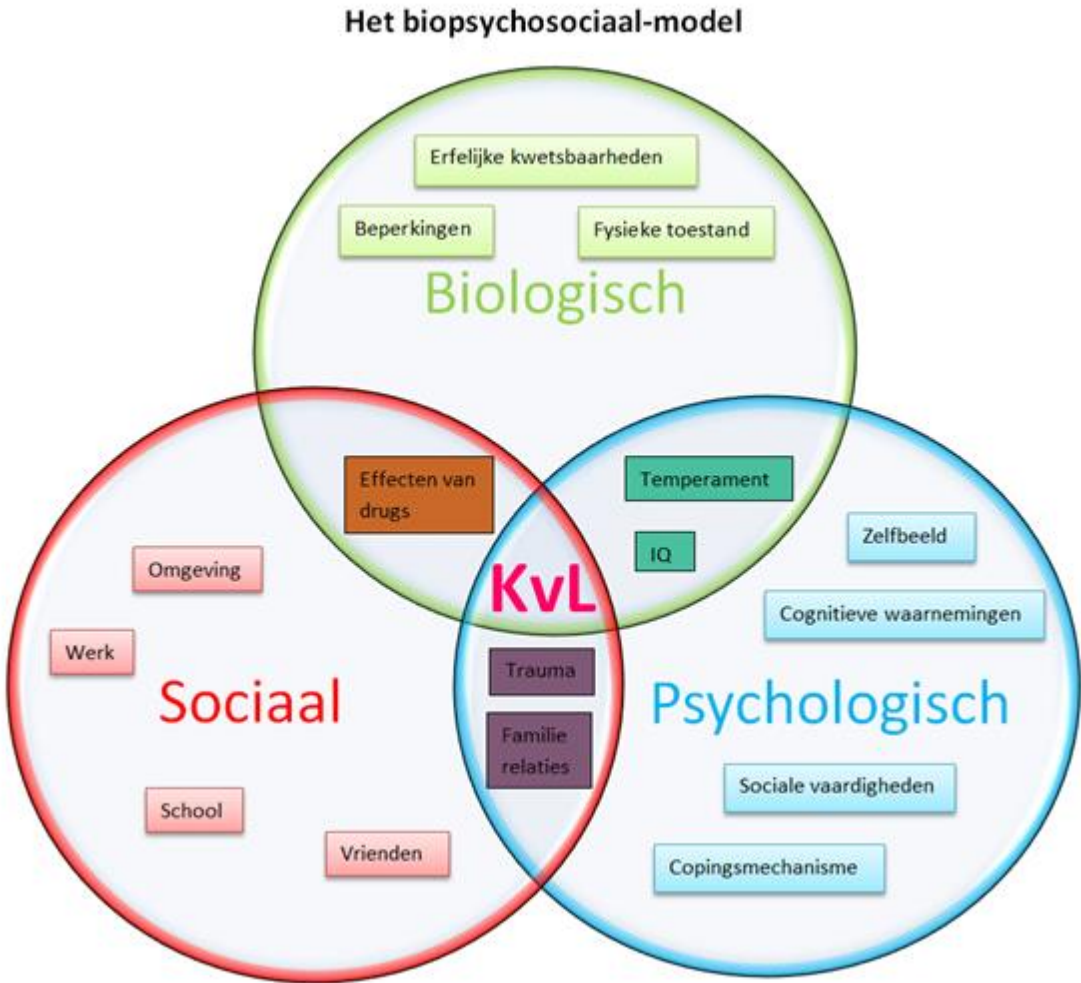
Psychologische factoren hebben betrekking op de gedachten, emoties en gedragingen van een persoon. Mensen met fibromyalgie kunnen bijvoorbeeld vaak kampen met stress, angst, depressie, slaapproblemen en negatieve gedachten over hun gezondheid. Deze psychologische factoren kunnen de symptomen van fibromyalgie verergeren of bijdragen aan het ontstaan ervan.

Sociale factoren omvatten de invloed van de omgeving, de cultuur, het sociaal netwerk en de relaties van een persoon. Bij fibromyalgie kunnen sociale factoren zoals beperkingen in het dagelijks functioneren, sociale steun en werkgerelateerde stress van invloed zijn op de symptomen en de kwaliteit van leven van een persoon.

Het biopsychosociale model benadrukt het belang van het begrijpen en behandelen van fibromyalgie door een multidimensionale aanpak. In plaats van de focus uitsluitend te leggen op lichamelijke oorzaken, erkent het model dat biologische, psychologische en sociale factoren met elkaar verweven zijn en elkaar kunnen beïnvloeden. De behandeling van fibromyalgie volgens dit model kan bestaan uit een combinatie van medicatie, fysiotherapie, cognitieve gedragstherapie, stressmanagement, ondersteuning bij het omgaan met de ziekte en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

Het biopsychosociale model heeft als doel om een holistisch begrip te bieden van fibromyalgie en andere gezondheidsproblemen, en om behandelaars te helpen bij het ontwikkelen van geïndividualiseerde behandelplannen die rekening houden met de unieke behoeften van elke persoon.

Het biopsychosociaal model



Biologische factoren

Fibromyalgie is een complexe aandoening waarvan de exacte oorzaken nog niet volledig begrepen zijn. Er wordt aangenomen dat fibromyalgie het resultaat is van een combinatie van verschillende biologische, genetische en omgevingsfactoren. Hoewel de precieze biologische factoren die van invloed zijn op fibromyalgie niet volledig bekend zijn, zijn er enkele potentiële oorzaken die worden onderzocht. Hier zijn enkele van de belangrijkste biologische factoren die een rol zouden kunnen spelen:

1. Afwijkingen in het zenuwstelsel: Onderzoek suggereert dat mensen met fibromyalgie een verhoogde gevoeligheid hebben voor pijn als gevolg van veranderingen in de manier waarop het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) pijn verwerkt. Dit wordt soms aangeduid als "centrale sensitisatie". Het zenuwstelsel lijkt overgevoelig te reageren op pijnprikkels, waardoor normale sensaties als pijnlijk worden ervaren.



2. Verstoringen in de neurotransmitters: Er wordt gedacht dat verstoringen in de niveaus van bepaalde neurotransmitters, zoals serotonine, dopamine en noradrenaline, een rol kunnen spelen bij fibromyalgie. Deze chemische boodschappers zijn betrokken bij het reguleren van pijn, stemming en slaap, en verstoringen in hun balans kunnen bijdragen aan de symptomen van fibromyalgie.

3. Genetische factoren: Hoewel fibromyalgie geen duidelijk gedefinieerd genetisch patroon volgt, zijn er aanwijzingen dat genetische factoren een rol kunnen spelen bij het risico op het ontwikkelen van de aandoening. Studies hebben aangetoond dat bepaalde genetische varianten geassocieerd kunnen zijn met een verhoogd risico op fibromyalgie, maar verder onderzoek is nodig om deze verbanden te begrijpen.

4. Slaapstoornissen: Slaapstoornissen komen vaak voor bij mensen met fibromyalgie, en er wordt gesuggereerd dat problemen met de kwaliteit van de slaap en verstoringen in de normale slaappatronen de symptomen van fibromyalgie kunnen verergeren. Slaap is essentieel voor het herstel van het lichaam en verstoringen in de slaap kunnen leiden tot verhoogde pijngevoeligheid en vermoeidheid.

Het is belangrijk op te merken dat fibromyalgie waarschijnlijk het resultaat is van een combinatie van deze biologische factoren en mogelijk ook andere nog onbekende factoren. Het begrijpen van de exacte oorzaken van fibromyalgie blijft een actief onderzoeksgebied, en er is nog veel meer onderzoek nodig om een volledig begrip van de aandoening te krijgen.

Overgevoeligheid en overprikkeling

Er wordt verondersteld dat er een verband bestaat tussen overgevoeligheid en overprikkeling van het brein bij patiënten met fibromyalgie. Fibromyalgie is een complexe aandoening die wordt gekenmerkt door chronische pijn, vermoeidheid en gevoeligheid in verschillende delen van het lichaam. Hoewel de exacte oorzaak van fibromyalgie niet volledig begrepen is, suggereren onderzoeken dat er sprake kan zijn van een verstoring in de manier waarop het zenuwstelsel prikkels verwerkt.

Bij fibromyalgiepatiënten lijkt het zenuwstelsel gevoeliger te zijn voor prikkels, zowel fysiek als emotioneel. Dit wordt vaak aangeduid als "centrale sensitatie", waarbij de drempel voor het ervaren van pijn en andere sensaties lager is dan normaal. Dit betekent dat gewone prikkels, zoals aanraking of geluid, als pijnlijk of overweldigend kunnen worden ervaren.

Daarnaast hebben mensen met fibromyalgie vaak last van overprikkeling van het brein. Dit houdt in dat het brein moeite heeft om de grote hoeveelheid informatie en prikkels uit de omgeving te verwerken. Dit kan leiden tot symptomen zoals vermoeidheid, cognitieve problemen (bijv. concentratie- en geheugenproblemen), emotionele instabiliteit en overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels.

Overgevoeligheid en overprikkeling bij fibromyalgiepatiënten kunnen zich op verschillende manieren uiten. Fysiek kunnen patiënten gevoelig zijn voor aanraking, druk of temperatuurveranderingen. Ze kunnen ook overgevoelig zijn voor geluid, licht, geuren en andere zintuiglijke prikkels. Dit kan leiden tot een verhoogde gevoeligheid voor pijn, vermoeidheid en andere ongemakken.

Op cognitief gebied kunnen patiënten problemen ervaren met concentratie, geheugen, informatieverwerking en het behouden van aandacht. Dit wordt vaak aangeduid als "fibro-mist" of "hersennist". Emotioneel kunnen fibromyalgiepatiënten vatbaarder zijn voor stemmingsstoornissen, zoals angst en depressie, als gevolg van de voortdurende overbelasting van het zenuwstelsel.

Het is belangrijk op te merken dat fibromyalgie een complexe aandoening is en dat de symptomen en hun intensiteit kunnen variëren van persoon tot persoon. Niet alle patiënten zullen dezelfde mate van overgevoeligheid en overprikkeling ervaren, en de manier waarop deze symptomen zich uiten, kan verschillen.

Hoewel het verband tussen overgevoeligheid en overprikkeling van het brein bij fibromyalgiepatiënten nog niet volledig begrepen is, worden er

verschillende behandelingen en strategieën gebruikt om de symptomen te beheersen. Dit kan onder andere het vermijden van overmatige stimuli, het reguleren van stress, het aanpassen van de omgeving en het gebruik van medicatie om symptomen te verlichten omvatten. Een multidisciplinaire aanpak met de betrokkenheid van verschillende medische professionals kan nuttig zijn om de specifieke behoeften van elke individuele patiënt aan te pakken.



Sociale factoren

Bij het psychosociaal model van fibromyalgie worden sociale factoren beschouwd als belangrijke componenten die van invloed kunnen zijn op het ontstaan en de symptomen van de aandoening. Hoewel de exacte oorzaken van fibromyalgie nog niet volledig begrepen zijn, wordt aangenomen dat een combinatie van biologische, psychologische en sociale factoren een rol speelt. Enkele sociale factoren die van invloed kunnen zijn op fibromyalgiepatiënten zijn:

1. **Sociale ondersteuning:** Onderzoek suggereert dat een gebrek aan sociale steun kan bijdragen aan de ernst en het beloop van fibromyalgie. Sociale steun van familie, vrienden en de bredere gemeenschap kan helpen bij het omgaan met de symptomen, het verminderen van stress en het verbeteren van de kwaliteit van leven.
2. **Sociale isolatie:** Fibromyalgiepatiënten kunnen te maken krijgen met sociale isolatie als gevolg van de beperkingen die de aandoening met zich meebrengt, zoals vermoeidheid, pijn en beperkte mobiliteit. Het gevoel van geïsoleerd zijn kan leiden tot een verminderd geestelijk welzijn en het verergeren van de symptomen.
3. **Werkomgeving:** Werkgerelateerde factoren kunnen een impact hebben op fibromyalgiepatiënten. Stress op het werk, onbegrip van collega's of werkgevers, en problemen met het vinden van geschikt werk dat rekening houdt met de beperkingen van de aandoening, kunnen de symptomen verergeren en de kwaliteit van leven beïnvloeden.
4. **Sociale percepties en stigma:** Er bestaat soms nog steeds onbegrip en stigmatisering rond fibromyalgie. Het gebrek aan zichtbare symptomen kan leiden tot ongeloof of het minimaliseren van de ervaringen van de patiënt door anderen. Dit kan leiden tot psychologische stress en de sociale interacties bemoeilijken.
5. **Toegang tot zorg en behandeling:** Sociale factoren, zoals inkomen, opleiding en geografische locatie, kunnen van invloed zijn op de toegang tot kwalitatieve gezondheidszorg en behandelingen voor fibromyalgie. Beperkte middelen of ongelijke toegang kunnen het vermogen van patiënten om de juiste zorg te krijgen beïnvloeden.

Het begrijpen en aanpakken van deze sociale factoren kan belangrijk zijn voor het welzijn van fibromyalgiepatiënten. Het ondersteunen van sociale netwerken, het vergroten van het bewustzijn en begrip in de samenleving, het bieden van toegankelijke gezondheidszorg en het creëren van een ondersteunende werkomgeving kunnen bijdragen aan het verbeteren van het welzijn van patiënten met fibromyalgie.



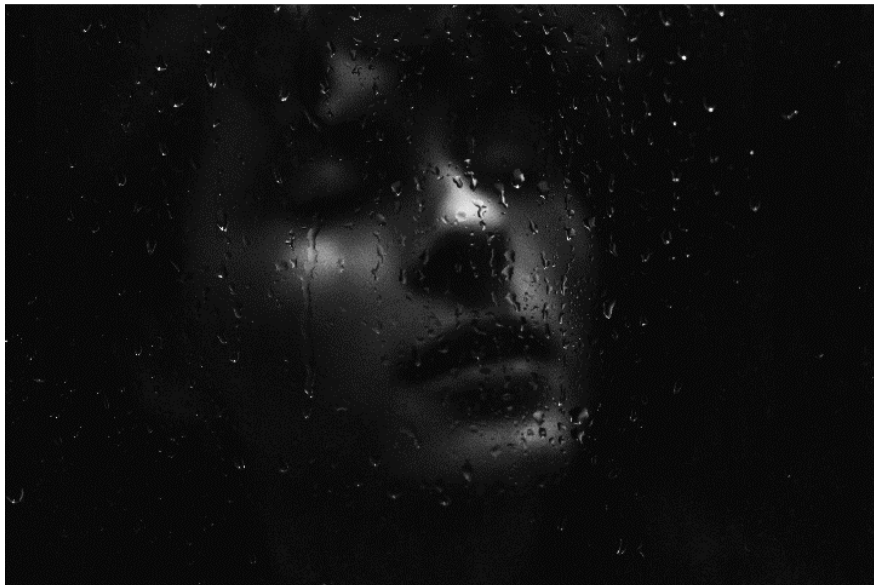
Psychologische factoren

Het psychosociaal model van fibromyalgie benadrukt het belang van zowel biologische als psychosociale factoren bij het ontstaan en de symptomen van de aandoening. Hier zijn enkele psychologische factoren die een rol kunnen spelen bij fibromyalgiepatiënten:

1. Stress: Stress wordt beschouwd als een belangrijke trigger voor fibromyalgiesymptomen. Psychologische stressoren, zoals werkgerelateerde stress, emotionele stress of traumatische gebeurtenissen, kunnen leiden tot verhoogde pijnperceptie en verergering van symptomen bij fibromyalgiepatiënten.
2. Angst en depressie: Veel fibromyalgiepatiënten ervaren comorbide angst- en stemmingsstoornissen, zoals depressie. Deze psychologische aandoeningen kunnen de symptomen van fibromyalgie versterken en de kwaliteit van leven verminderen.
3. Catastroferend denken: Patiënten met fibromyalgie hebben vaak de neiging om pijnlijke gebeurtenissen te catastroferen, wat betekent dat ze de pijnervaring als ondraaglijk en hopeloos kunnen interpreteren. Dit catastroferende denken kan leiden tot een verhoogde ervaring van pijn en verergering van andere symptomen.
4. Negatieve zelfperceptie: Fibromyalgie kan leiden tot een negatieve perceptie van het zelf en het lichaam. De constante pijn en vermoeidheid kunnen het zelfbeeld van patiënten beïnvloeden, wat op zijn beurt kan leiden tot gevoelens van hulpeloosheid, frustratie en verminderd zelfvertrouwen.

5. Slaapstoornissen: Slaapproblemen, zoals slapeloosheid en verstoorde slaaparchitectuur, zijn veelvoorkomende symptomen bij fibromyalgiepatiënten. Deze slaapstoornissen kunnen een negatieve invloed hebben op de psychologische gezondheid en het algehele welzijn.

Het is belangrijk op te merken dat deze psychologische factoren mogelijk niet de oorzaak zijn van fibromyalgie, maar eerder bijdragen aan de ernst van de symptomen en de impact op het dagelijks functioneren van de patiënten. Een multidisciplinaire benadering, waarbij zowel biologische als psychosociale aspecten worden aangepakt, is meestal het meest effectief bij de behandeling van fibromyalgie. Het kan nuttig zijn om samen te werken met een zorgverlener, zoals een reumatoloog, psycholoog of fysiotherapeut, om de juiste behandeling en ondersteuning te krijgen.



Symptomen

Fibromyalgie is een aandoening die wordt gekenmerkt door chronische pijn in het hele lichaam, evenals een verhoogde gevoeligheid voor druk op bepaalde punten. Hoewel de symptomen kunnen variëren van persoon tot persoon, zijn er enkele veelvoorkomende symptomen die fibromyalgiepatiënten kunnen ervaren. Deze symptomen zijn onder andere:

1. Widespread pijn: Mensen met fibromyalgie ervaren doorgaans pijn in verschillende delen van het lichaam. De pijn kan variëren in intensiteit en kan aanvoelen als een constante pijn, spierpijn, stijfheid of een brandend gevoel.
2. Vermoeidheid: Ernstige vermoeidheid is een veelvoorkomend symptoom van fibromyalgie. Patiënten kunnen zich moe en uitgeput voelen, zelfs na een goede nachtrust.
3. Slaapproblemen: Mensen met fibromyalgie hebben vaak moeite met in slaap vallen, doorslapen of met het bereiken van een diepe en verkwikkende slaap. Hierdoor kunnen ze zich 's ochtends niet uitgerust voelen.
4. Stijfheid: Veel patiënten ervaren ochtendstijfheid die kan aanhouden gedurende de dag. Dit kan leiden tot moeite met bewegen en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.
5. Hoofdpijn: Frequente spanningshoofdpijn of migraine komen vaak voor bij mensen met fibromyalgie.
6. Problemen met de spijsvertering: Sommige patiënten hebben last van spijsverteringsproblemen zoals prikkelbare darmsyndroom, buikpijn, opgeblazen gevoel, constipatie of diarree.
7. Stemming en cognitieve symptomen: Fibromyalgie kan gepaard gaan met stemmingsstoornissen zoals depressie en angst. Daarnaast kunnen patiënten problemen ervaren met het concentreren, geheugenproblemen (fibrofog genoemd), vergeetachtigheid en moeite met multitasking.

Het is belangrijk op te merken dat fibromyalgie een complexe aandoening is en dat de symptomen kunnen variëren van persoon tot persoon. Bovendien kunnen de symptomen in de loop van de tijd veranderen, waardoor het stellen van een diagnose soms uitdagend kan zijn. Raadpleeg altijd een medische professional voor een juiste diagnose en behandeling van fibromyalgie.

Wijd verspreide pijn

Fibromyalgie is een aandoening die wordt gekenmerkt door chronische wijdverspreide pijn, vermoeidheid en gevoeligheid voor druk. Mensen met fibromyalgie ervaren vaak pijn in meerdere delen van het lichaam, zoals de nek, schouders, rug, heupen en benen. De pijn kan variëren in intensiteit en kan aanvoelen als een diepe spierpijn, een brandend gevoel, een stekende pijn of een constant zeurend gevoel.

Tenderpoints of drukpunten

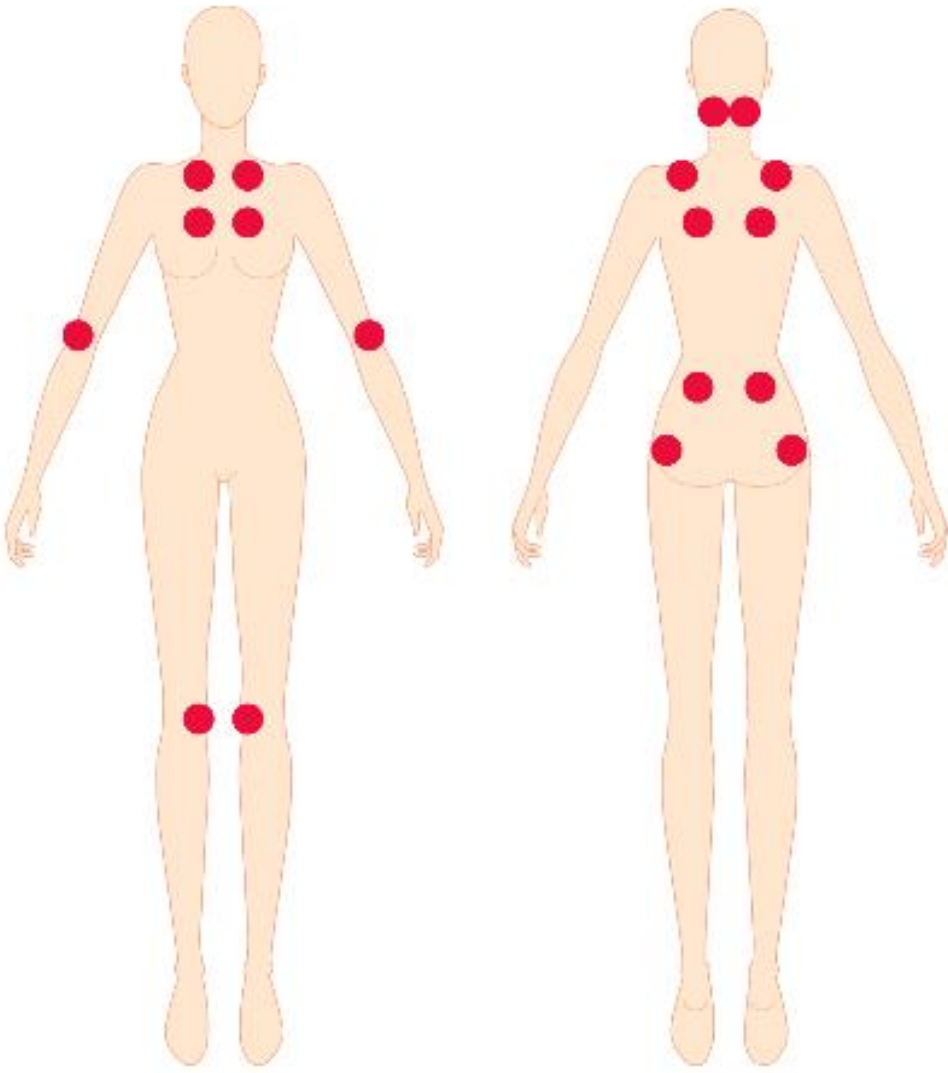
Een belangrijk kenmerk van fibromyalgie is de drukpijngevoeligheid. Mensen met fibromyalgie ervaren vaak een verhoogde pijnreactie wanneer er druk wordt uitgeoefend op bepaalde punten in het lichaam, die bekend staan als "tenderpoints" of drukpunten. Deze tenderpoints bevinden zich op specifieke plaatsen, zoals de achterkant van het hoofd, de nek, de schouders, de borst, de onderrug, de heupen, de knieën en de ellebogen.

Het indrukken van deze tenderpoints kan bij fibromyalgiepatiënten vaak leiden tot verergering van de pijn en ongemak. Deze drukpijngevoeligheid kan soms zelfs optreden bij lichte aanrakingen die normaal gesproken geen pijn zouden veroorzaken. Dit wordt allodynie genoemd en is een abnormale pijnreactie op niet-pijnlijke stimuli.

Hoewel de exacte oorzaak van fibromyalgie nog niet volledig begrepen is, wordt aangenomen dat het te maken heeft met een verstoring in de manier waarop het centrale zenuwstelsel pijn verwerkt. Bij mensen met fibromyalgie lijkt het zenuwstelsel overgevoelig te zijn voor pijnprikkels, waardoor zelfs normale aanrakingen als pijnlijk kunnen worden ervaren.

De behandeling van fibromyalgie richt zich vaak op het verlichten van de pijn en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Dit kan bestaan uit een combinatie van medicatie, fysiotherapie, oefeningen, stressmanagement, slaaphygiëne en andere benaderingen. Het is belangrijk dat fibromyalgiepatiënten een multidisciplinaire aanpak volgen, waarbij ze samenwerken met verschillende zorgverleners, zoals reumatologen, fysiotherapeuten en psychologen, om de symptomen te beheersen en de algehele gezondheid te verbeteren.

Het begrijpen en ondersteunen van mensen met fibromyalgie is cruciaal, omdat de symptomen vaak onzichtbaar zijn en het kan leiden tot aanzienlijke beperkingen in het dagelijks functioneren. Het bieden van empathie, begrip en ondersteuning aan mensen met fibromyalgie kan helpen bij het bevorderen van hun welzijn.



Abnormale vermoeidheid

Hoewel vermoeidheid niet altijd het meest prominente symptoom is, kan het wel een van de meest slopende zijn.

Voor fibromyalgie-patiënten kan vermoeidheid ernstig zijn en moeilijk te beheersen. Het kan een gevoel van uitputting veroorzaken dat niet verdwijnt na rust of slaap. Dit soort vermoeidheid wordt vaak omschreven als "fibro mist" of "fibro-nevel" omdat het de cognitieve functies negatief kan beïnvloeden, zoals concentratie, geheugen en alertheid. Dit kan leiden tot problemen bij het uitvoeren van dagelijkse taken, werkgerelateerde activiteiten en sociale interacties.

De gevolgen van vermoeidheid bij fibromyalgie-patiënten kunnen aanzienlijk zijn voor hun omgeving. Hier zijn enkele aspecten die kunnen worden beïnvloed:

1. **Familierelaties:** Vermoeidheid kan leiden tot beperkte energie en verminderde fysieke capaciteiten, waardoor het moeilijker wordt om deel te nemen aan gezinsactiviteiten en verantwoordelijkheden te delen. Familieleden kunnen de last van extra taken en verantwoordelijkheden dragen, wat kan leiden tot spanningen en frustraties binnen het gezin.
2. **Sociale relaties:** Fibromyalgie-patiënten kunnen zich vermoeid voelen tijdens sociale evenementen of activiteiten, waardoor ze zich terugtrekken uit sociale interacties. Ze kunnen zich geïsoleerd voelen of zich schuldig voelen omdat ze niet aan sociale verwachtingen kunnen voldoen. Dit kan leiden tot verminderde sociale contacten en een gevoel van eenzaamheid.
3. **Werk en carrière:** Vermoeidheid kan het vermogen van een persoon om te werken en een carrière op te bouwen beïnvloeden. Fibromyalgie-patiënten kunnen moeite hebben om te voldoen aan de fysieke eisen van een baan of om regelmatig aanwezig te zijn vanwege vermoeidheid en andere symptomen. Dit kan leiden tot verminderde productiviteit, frequente ziekte-dagen en in sommige gevallen tot werkverlies.
4. **Zorgtaken:** Als een persoon met fibromyalgie vermoeid is, kan dit van invloed zijn op hun vermogen om voor anderen te zorgen, zoals kinderen, ouders of partners. Het kan extra stress leggen op familieleden of zorgverleners die de extra taken moeten overnemen.

Het is belangrijk om begrip en ondersteuning te bieden aan fibromyalgiepatiënten en hun omgeving. Het opzetten van een goede communicatie, het zoeken naar aanpassingen en het creëren van een ondersteunende omgeving kunnen helpen om de impact van vermoeidheid te verminderen. Daarnaast kan het raadplegen van een zorgverlener, zoals een reumatoloog of een fysiotherapeut, helpen bij het beheersen van symptomen en het ontwikkelen van een behandelplan dat gericht is op het verminderen van vermoeidheid.



Concentratie- en geheugenproblemen

Fibromyalgie is een complexe aandoening waarvan de exacte oorzaak nog niet volledig begrepen is. Het wordt gekenmerkt door chronische pijn, vermoeidheid en verschillende andere symptomen, waaronder problemen met concentratie en geheugenstoornissen, die vaak worden aangeduid als "fibro mist" of "fibro hersenen".

Hoewel de exacte redenen voor deze cognitieve problemen niet volledig bekend zijn, zijn er verschillende mogelijke factoren die hieraan kunnen bijdragen:

1. Pijn en slaapproblemen: De chronische pijn en slaapproblemen die vaak voorkomen bij fibromyalgie kunnen leiden tot verstoringen in de slaaparchitectuur en resulteren in slechte slaapkwaliteit. Dit gebrek aan herstellende slaap kan op zijn beurt leiden tot vermoeidheid en mentale uitputting, wat de concentratie en het geheugen kan beïnvloeden.
2. Veranderingen in neurotransmitters: Er wordt gesuggereerd dat fibromyalgie veranderingen kan veroorzaken in de niveaus van neurotransmitters in de hersenen, zoals serotonine, dopamine en noradrenaline. Deze chemische stoffen spelen een belangrijke rol bij het reguleren van verschillende aspecten van de cognitieve functie, waaronder concentratie en geheugen.
3. Stress en emotionele factoren: Fibromyalgie kan gepaard gaan met verhoogde niveaus van stress en angst, wat op zijn beurt de cognitieve functie kan beïnvloeden. Stress kan de aandacht en concentratie verminderen, evenals het geheugen negatief beïnvloeden.
4. Depressie: Depressie komt vaak voor bij mensen met fibromyalgie, en het kan de cognitieve functie aantasten. Symptomen van depressie, zoals verminderde energie, verlies van interesse en concentratieproblemen, kunnen overlappen met de symptomen van fibromyalgie.

Het is belangrijk op te merken dat de ernst van de concentratieproblemen en geheugenstoornissen kan variëren bij verschillende individuen met fibromyalgie. Niet iedereen met fibromyalgie ervaart dezelfde mate van cognitieve problemen, en de onderliggende mechanismen kunnen van persoon tot persoon verschillen.

Als je zelf fibromyalgie hebt en problemen ondervindt met concentratie en geheugen, is het raadzaam om dit te bespreken met een medische professional die bekend is met fibromyalgie. Ze kunnen je helpen bij het

beheersen van deze symptomen en je specifieke strategieën en behandelingsopties bieden om je cognitieve functie te verbeteren.

De gevolgen van concentratie- en geheugenstoornissen bij fibromyalgiepatiënten kunnen aanzienlijk zijn. Het kan invloed hebben op het dagelijks functioneren, zoals het uitvoeren van taken op het werk of thuis, het behouden van sociale relaties en het volgen van instructies. Het kan ook leiden tot gevoelens van frustratie, verminderd zelfvertrouwen en verhoogde stress. Deze symptomen kunnen op hun beurt de algehele kwaliteit van leven beïnvloeden.



Slaapproblemen



Slaapproblemen komen veel voor bij mensen met fibromyalgie en worden beschouwd als een van de meest voorkomende symptomen van de aandoening. Ongeveer 60% tot 90% van de mensen met fibromyalgie meldt slaapproblemen.

De slaapproblemen die vaak voorkomen bij fibromyalgiepatiënten omvatten:

Slechte slaapkwaliteit: Mensen met fibromyalgie ervaren vaak een verstoorde slaapkwaliteit. Ze kunnen moeite hebben om in slaap te vallen, vaak wakker worden tijdens de nacht en vroeg wakker worden in de ochtend. Deze onderbroken slaap leidt tot een gevoel van niet uitgerust zijn, zelfs na voldoende uren slaap.

Slapeloosheid: Fibromyalgiepatiënten kunnen last hebben van slapeloosheid, wat inhoudt dat ze moeite hebben om in slaap te vallen of in slaap te blijven gedurende de nacht. Dit kan gepaard gaan met rusteloze benen, nachtmerries of angst, waardoor het moeilijk is om een goede nachtrust te krijgen.

Niet-verfrissende slaap: Ondanks voldoende uren slaap, klagen fibromyalgiepatiënten vaak over een gebrek aan verfrissing. Ze worden wakker met een gevoel van vermoeidheid en uitputting, alsof ze niet goed hebben kunnen herstellen tijdens de slaap.

Slaapapneu: Hoewel slaapapneu niet specifiek is gekoppeld aan fibromyalgie, kunnen sommige patiënten met fibromyalgie ook slaapapneu ervaren. Dit is een aandoening waarbij de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk wordt onderbroken, wat leidt tot vermoeidheid overdag.

De slaapproblemen bij fibromyalgie kunnen leiden tot een slechtere kwaliteit van leven, verergering van pijn en andere symptomen, en kunnen het moeilijker maken om de dagelijkse activiteiten uit te voeren. Het is belangrijk dat mensen met fibromyalgie de juiste behandeling en strategieën voor slaaphygiëne krijgen om hun slaapproblemen aan te pakken en de algehele kwaliteit van leven te verbeteren. Het raadplegen van een arts of een specialist in slaapgeneeskunde kan nuttig zijn bij het vinden van de juiste aanpak.

Stemmingswisselingen

Stemmingswisselingen zijn een veelvoorkomend symptoom bij fibromyalgiepatiënten. Er zijn verschillende redenen waarom mensen met fibromyalgie deze stemmingsveranderingen kunnen ervaren:

1. Pijn en ongemak: Fibromyalgie gaat gepaard met chronische pijn en ongemak in verschillende delen van het lichaam. Langdurige pijn kan leiden tot stress, frustratie en irritatie, wat op zijn beurt kan leiden tot stemmingswisselingen.
2. Slaapstoornissen: Veel mensen met fibromyalgie ervaren slaapproblemen, zoals moeite met in slaap vallen, doorslapen of een niet-verkwikkende slaap. Een gebrek aan goede slaap kan leiden tot prikkelbaarheid, stemmingsproblemen en emotionele instabiliteit.
3. Neurologische factoren: Fibromyalgie kan invloed hebben op het zenuwstelsel en de neurotransmitters die betrokken zijn bij de regulering van stemming, zoals serotonine en dopamine. Verstoringen in deze chemische stoffen kunnen bijdragen aan stemmingswisselingen.
4. Stress en psychologische factoren: Leven met een chronische aandoening zoals fibromyalgie kan leiden tot langdurige stress en psychologische belasting. De constante pijn en vermoeidheid kunnen iemands kwaliteit van leven beïnvloeden en leiden tot gevoelens van frustratie, verdriet, angst en depressie.
5. Hormonale veranderingen: Er zijn aanwijzingen dat hormonale onbalans een rol kan spelen bij fibromyalgie. Hormonen hebben invloed op stemming en emoties, en schommelingen in hormoonniveaus kunnen bijdragen aan stemmingswisselingen.

Het is belangrijk op te merken dat niet alle fibromyalgiepatiënten dezelfde symptomen ervaren. De ernst en frequentie van stemmingswisselingen kunnen variëren van persoon tot persoon. Als je zelf last hebt van stemmingswisselingen of andere psychologische symptomen, is het raadzaam om dit te bespreken met een medisch professional, zoals een huisarts of reumatoloog, die je kan helpen bij het beheer van fibromyalgie en de bijbehorende symptomen.

Bijkomende klachten

Naast deze kernsymptomen kunnen fibromyalgiepatiënten ook andere symptomen en klachten ervaren. Hier is een lijst met mogelijke klachten die kunnen voorkomen bij mensen met fibromyalgie:

1. Spijsverteringsproblemen: Problemen met de spijsvertering, zoals prikkelbare darmsyndroom (PDS), buikpijn, opgeblazen gevoel, constipatie en diarree.
2. Duizeligheid: Duizeligheid, desoriëntatie of een licht gevoel in het hoofd.
3. Pijnlijke menstruatie: Vrouwen met fibromyalgie kunnen ook hevige pijn en onregelmatige menstruatie ervaren.
4. Gevoeligheid voor temperatuurveranderingen: Fibromyalgiepatiënten kunnen gevoeliger zijn voor zowel warmte als kou, en kunnen moeite hebben om hun lichaamstemperatuur te reguleren.
5. Overgevoeligheid voor prikkels: Veel fibromyalgiepatiënten hebben een verhoogde gevoeligheid voor geluid, licht, geur en aanraking.
6. Problemen met het zicht: Wazig zicht, droge ogen en gevoeligheid voor fel licht komen vaak voor bij fibromyalgie.

Het is belangrijk op te merken dat niet alle fibromyalgiepatiënten dezelfde klachten hebben, en de ernst en frequentie van de symptomen kunnen variëren. Het is raadzaam om met een zorgverlener te praten als je vermoedt dat je fibromyalgie hebt of als je specifieke klachten ervaart. Een medisch professional kan je een passende diagnose stellen en een behandelplan opstellen dat is afgestemd op jouw specifieke situatie.

Diagnose

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Fibromyalgie is een aandoening die wordt gekenmerkt door chronische pijn en gevoeligheid in bepaalde delen van het lichaam, evenals vermoeidheid en slaapproblemen. Het kan een uitdagende aandoening zijn om te diagnosticeren, omdat er geen specifieke test is die de diagnose bevestigt en de symptomen kunnen lijken op die van andere aandoeningen. In dit artikel bespreken we de diagnose van fibromyalgie en wat erbij komt kijken.



Welke onderzoeken komen er bij kijken?

Om te beginnen, zal uw arts u een uitgebreid medisch onderzoek ondergaan om andere aandoeningen uit te sluiten die vergelijkbare symptomen kunnen veroorzaken. Dit kan bloedonderzoek, urineonderzoek, en röntgenfoto's of MRI-scans omvatten. Fibromyalgie kan niet worden vastgesteld door middel van bloedonderzoek of beeldvorming, maar deze tests kunnen helpen om andere aandoeningen uit te sluiten.

Bij fibromyalgie zullen de aanvullende onderzoeken, zoals bloedtests of röntgenfoto's geen afwijkingen aantonen.

Naast het lichamelijk onderzoek zal uw arts u waarschijnlijk ook vragen stellen over uw symptomen en medische geschiedenis. Hij of zij kan vragen stellen over uw slaapgewoonten, niveaus van stress, en eventuele medicijnen of supplementen die u gebruikt. Dit kan helpen bij het vaststellen van eventuele triggers voor uw symptomen.

Het kan zijn dat uw arts u vraagt om een dagboek bij te houden van uw symptomen en hoe ze veranderen in de tijd. Dit kan helpen bij het vaststellen van patronen in uw symptomen en kan nuttig zijn bij het vaststellen van de diagnose.

Soms zal je arts je voor een verder onderzoek doorverwijzen naar een reumatoloog of naar een arts fysieke geneeskunde.



Onderzoek met de fibromyalgiescore

Bij het onderzoek zal je arts mogelijk gebruik maken van de fibromyalgiescore. Deze score kan helpen om de diagnose duidelijk te maken, maar geeft ook een indruk over de ernst van de klachten.

Hoe meer klachten en hoe intenser de klachten, hoe hoger de score. De fibromyalgiescore bestaat uit een optelsom van de pijnscore en de symptoomscore.

Deze fibromyalgiescore is gebaseerd op de nieuwste ACR (American College of Rheumatologists)- criteria waarvan een laatste aanpassing verscheen in 2016.

De pijnscore

Widespread Pain Index (WPI):

De WPI is een score die de locaties van pijn in het lichaam meet. Het omvat een lijst van 19 afzonderlijke delen van het lichaam waarin de persoon pijn heeft gehad gedurende de afgelopen week. Deze omvatten zowel de linker- als rechterzijde van het lichaam en verschillende regio's, zoals de bovenste, onderste en centrale delen van het lichaam. De score varieert van 0 tot 19, waarbij hogere scores aangeven dat pijn zich over meer delen van het lichaam verspreidt.

De symptoomscore

Symptom Severity Scale (SSS):

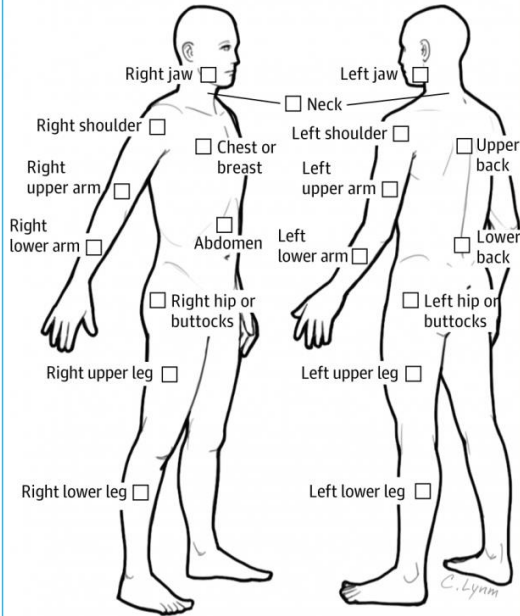
De SSS meet de ernst van de symptomen die gepaard gaan met fibromyalgie. Het bestaat uit een vragenlijst met drie vragen over vermoeidheid, wakker worden uitgerust voelen en de mate van cognitieve symptomen. Elke vraag wordt beoordeeld op een schaal van 0 tot 3, waarbij 0 staat voor geen probleem en 3 voor ernstige problemen. De scores van de drie vragen worden opgeteld om de SSS-score te berekenen. De score varieert van 0 tot 9, waarbij hogere scores duiden op meer ernstige symptomen.

De symptoomscore is de optelsom van de klachten die je hebt en kan maximaal 12 zijn.

Widespread Pain Index

(1 point per check box; score range: 0-19 points)

- ① Please indicate if you have had pain or tenderness during the past 7 days in the areas shown below. Check the boxes in the diagram for each area in which you have had pain or tenderness.



Symptom Severity

(score range: 0-12 points)

- ② For each symptom listed below, use the following scale to indicate the severity of the symptom during the past 7 days.

- **No problem**
- **Slight or mild problem:** generally mild or intermittent
- **Moderate problem:** considerable problems; often present and/or at a moderate level
- **Severe problem:** continuous, life-disturbing problems

	No problem	Slight or mild problem	Moderate problem	Severe problem
Points	0	1	2	3
A. Fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Trouble thinking or remembering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Waking up tired (unrefreshed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ③ During the past 6 months have you had any of the following symptoms?

	0	1
A. Pain or cramps in lower abdomen	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes
B. Depression	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes
C. Headache	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes

Additional criteria (no score)

- ④ Have the symptoms in questions 2 and 3 and widespread pain been present at a similar level for at least 3 months?
 No Yes
- ⑤ Do you have a disorder that would otherwise explain the pain?
 No Yes

De fibromyalgiescore

De scores van elke categorie worden opgeteld om de totale fibromyalgiescore te verkrijgen. Een hogere score geeft aan dat de symptomen ernstiger zijn en een grotere impact hebben op het dagelijks leven.

De fibromyalgiescore is de optelsom van de WPI en de SSS. De maximale score is 31 (WPI 19 + SSS 12). Het wordt gebruikt om de ernst van fibromyalgie bij een persoon te kwantificeren. Over het algemeen geldt: hoe hoger de score, hoe ernstiger de fibromyalgiesymptomen.

De fibromyalgiescore wordt vaak gebruikt in onderzoek en klinische praktijk om de diagnose van fibromyalgie te ondersteunen en de voortgang van de ziekte in de loop van de tijd te volgen. Het kan ook helpen bij het beoordelen van de effectiviteit van behandelingen en het bepalen van de geschiktheid van patiënten voor klinische studies.

Het is belangrijk op te merken dat de fibromyalgiescore slechts één instrument is om de ernst van fibromyalgie te meten en dat het niet het enige criterium is voor de diagnose. Een volledige evaluatie van de symptomen, medische geschiedenis en uitsluiting van andere mogelijke aandoeningen is nodig voor een nauwkeurige diagnose.

Wanneer denkt je arts aan fibromyalgie?

Naast de fibromyalgiescore zijn er andere mogelijkheden om de diagnose fibromyalgie te stellen. Het is belangrijk op te merken dat er geen specifieke test is om fibromyalgie definitief vast te stellen, aangezien het een complexe aandoening is die subjectieve symptomen omvat. De diagnose wordt meestal gesteld door een combinatie van symptomen, medische geschiedenis en het uitsluiten van andere mogelijke oorzaken van de symptomen. Hier zijn enkele van de benaderingen die artsen kunnen gebruiken bij het stellen van de diagnose:

1. Symptomenbeoordeling: De arts zal een gedetailleerd overzicht krijgen van de symptomen die je ervaart, zoals chronische pijn, vermoeidheid, slaapproblemen, stijfheid en cognitieve problemen. Het patroon, de ernst en de duur van de symptomen worden geëvalueerd.
2. Fysiek onderzoek: Tijdens het lichamelijk onderzoek zal de arts druk uitoefenen op verschillende punten op het lichaam, bekend als de tenderpoints, om te bepalen of er sprake is van pijn en gevoeligheid. Hoewel de tenderpoints niet langer de basis vormen voor de diagnose van fibromyalgie, kunnen ze nog steeds nuttig zijn als aanvullend bewijs.
3. Uitsluiten van andere aandoeningen: Omdat de symptomen van fibromyalgie ook kunnen voorkomen bij andere aandoeningen, zal de arts andere mogelijke oorzaken van je symptomen willen uitsluiten. Dit kan onder andere het uitvoeren van bloedonderzoek, beeldvormende onderzoeken of verwijzingen naar andere specialisten omvatten.
4. Duur van symptomen: Fibromyalgie wordt gediagnosticeerd wanneer de symptomen minstens drie maanden aanhouden en er geen andere onderliggende oorzaak kan worden vastgesteld die de symptomen verklaart.

Het is belangrijk om met een zorgverlener te praten over je symptomen en medische geschiedenis, zodat zij de nodige evaluaties kunnen uitvoeren en je kunnen helpen bij het stellen van een nauwkeurige diagnose.

Je hoeft niet van al deze klachten last te hebben, wilt je arts de diagnose fibromyalgie stellen.

Waarom duurt het zolang voor je de diagnose van fibromyalgie krijgt?

Helaas duurt het vaak lang voordat de diagnose fibromyalgie gesteld wordt.

Het kan inderdaad soms lang duren voordat iemand de diagnose fibromyalgie krijgt. Er zijn verschillende redenen waarom dit het geval kan zijn:

1. **Symptomenoverlapping:** De symptomen van fibromyalgie, zoals chronische pijn, vermoeidheid en slaapproblemen, kunnen ook bij andere aandoeningen voorkomen. Het kan moeilijk zijn om een onderscheid te maken tussen fibromyalgie en andere aandoeningen, omdat er geen specifieke diagnostische test voor fibromyalgie bestaat.
2. **Uitsluiten van andere aandoeningen:** Om de diagnose fibromyalgie te stellen, moeten andere mogelijke oorzaken van de symptomen worden uitgesloten. Dit vereist vaak het uitvoeren van verschillende medische onderzoeken en tests om andere aandoeningen zoals reumatoïde artritis, lupus en schildklieraandoeningen uit te sluiten.
3. **Kennis en bewustzijn:** Fibromyalgie is een complexe aandoening waarvan de oorzaken nog niet volledig begrepen worden. Sommige artsen zijn mogelijk niet goed op de hoogte van de laatste richtlijnen en criteria voor het diagnosticeren van fibromyalgie. Hierdoor kan het langer duren voordat de juiste diagnose wordt gesteld.
4. **Subjectieve aard van de symptomen:** De symptomen van fibromyalgie zijn subjectief en variëren van persoon tot persoon. Pijn en vermoeidheid kunnen niet objectief worden gemeten, waardoor het voor artsen moeilijker is om een diagnose te stellen.

Het is belangrijk om met een arts te praten als je vermoedt dat je fibromyalgie hebt. Je kunt vragen om doorverwezen te worden naar een reumatoloog of een specialist die ervaring heeft met het diagnosticeren en behandelen van fibromyalgie. Samen met een medisch professional kun je een behandelplan opstellen dat past bij jouw specifieke situatie.

Behandeling

De focus van de behandeling ligt op een niet-medicamenteuze aanpak omdat er geen medicijnen zijn die de aandoening genezen. Wel is er medicatie op de markt die tot lichte pijnstilling kan leiden bij sommige mensen met fibromyalgie. Maar in het algemeen richt de behandeling zich op regelmatige beweging, het inlassen van voldoende rustmomenten en het inzetten van mind-technieken om de pijn beter onder controle te krijgen.



Behandelmogelijkheden

Hoewel er geen genezing voor fibromyalgie bekend is, zijn er verschillende behandelmogelijkheden beschikbaar om de symptomen te beheersen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Hier zijn enkele veelvoorkomende behandelopties:

1. Medicatie: Artsen kunnen verschillende medicijnen voorschrijven om de symptomen van fibromyalgie te verminderen. Dit omvat pijnstillers zoals paracetamol, ontstekingsremmers, lage doseringen antidepressiva en anticonvulsiva. Deze medicijnen kunnen helpen bij het verminderen van pijn, het verbeteren van de slaap en het verminderen van depressie en angst.
2. Fysiotherapie en oefentherapie: Regelmatige lichaamsbeweging en specifieke oefeningen kunnen helpen om de pijn en stijfheid geassocieerd met fibromyalgie te verminderen. Een fysiotherapeut kan ook technieken zoals massage, warmtetherapie en elektrotherapie gebruiken om de symptomen te verlichten.
3. Psychologische ondersteuning: Omdat fibromyalgie vaak gepaard gaat met psychologische symptomen zoals depressie en angst, kan het nuttig zijn om psychologische ondersteuning te zoeken. Dit kan bestaan uit gesprekstherapieën zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) om beter om te gaan met de ziekte en de emotionele stress die ermee gepaard gaat.
4. Alternatieve therapieën: Sommige mensen met fibromyalgie ervaren verlichting van symptomen door middel van alternatieve therapieën zoals acupunctuur, yoga, tai chi, meditatie en mindfulness. Hoewel de effectiviteit van deze therapieën kan variëren, kunnen ze het welzijn bevorderen en stress verminderen.
5. Levensstijlveranderingen: Het aanpassen van de levensstijl kan ook helpen bij het beheersen van fibromyalgiesymptomen. Dit omvat voldoende rust en slaap, het vermijden van overmatige fysieke inspanning, het verminderen van stress, het volgen van een gezond dieet en het vermijden van cafeïne en alcohol.

Omdat de symptomen van fibromyalgie van persoon tot persoon kunnen verschillen, is het belangrijk om een individueel behandelplan op te stellen in samenwerking met een arts of specialist die gespecialiseerd is in de behandeling van fibromyalgie.

Behalve pijn is ook de aanpak van slaap en/of rusteloze benen erg belangrijk bij de behandeling van fibromyalgie.

Medicatie

Het is belangrijk om te benadrukken dat je altijd een arts moet raadplegen voor een professioneel advies, omdat ze je medische geschiedenis en individuele behoeften het beste begrijpen.

Bij de behandeling van pijn bij fibromyalgie kunnen verschillende soorten medicijnen worden voorgeschreven. Hier zijn enkele mogelijke opties:

1. Analgetica (pijnstillers): Over-the-counter pijnstillers zoals paracetamol kunnen helpen bij milde tot matige pijn. Niet-steroïde ontstekingsremmers (NSAID's) zoals ibuprofen kunnen ook worden gebruikt, maar ze moeten met voorzichtigheid worden gebruikt vanwege mogelijke bijwerkingen op de maag en nieren.
2. Antidepressiva: Hoewel fibromyalgie geen depressieve stoornis is, kunnen bepaalde antidepressiva helpen bij het verminderen van pijn en het verbeteren van slaap bij mensen met fibromyalgie. Tricyclische antidepressiva zoals amitriptyline worden vaak gebruikt, evenals selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's) zoals duloxetine.
3. Anticonvulsiva: Geneesmiddelen die oorspronkelijk zijn ontwikkeld voor de behandeling van epilepsie, zoals pregabaline en gabapentine, maar ze kunnen ook worden gebruikt om pijn te verminderen en de slaap te verbeteren bij fibromyalgiepatiënten.
4. Spierverslappers: Deze medicijnen kunnen helpen bij het verminderen van spierspanning en spierpijn die vaak voorkomt bij fibromyalgie. Voorbeelden van spierverslappers zijn cyclobenzaprine en tizanidine.

Er zijn verschillende soorten **slaap- en kalmeringsmiddelen** die soms worden voorgeschreven aan mensen met fibromyalgie. Hier zijn enkele van de opties die je arts zou kunnen overwegen:

5. Tricyclische antidepressiva: Geneesmiddelen zoals amitriptyline kunnen worden voorgeschreven om pijn te verminderen en de slaap te verbeteren.
6. Selectieve serotonine-heropnameremmers (SSRI's): Medicijnen zoals fluoxetine kunnen worden gebruikt om symptomen van depressie en angst te behandelen, die vaak voorkomen bij fibromyalgiepatiënten.

7. Benzodiazepines: Deze medicijnen hebben kalmerende eigenschappen en kunnen helpen bij het verbeteren van de slaap. Voorbeelden zijn diazepam, lorazepam en temazepam. Ze worden meestal voorgeschreven voor kortdurend gebruik vanwege het risico op afhankelijkheid en bijwerkingen.
8. Melatonine: Dit is een hormoon dat van nature in het lichaam voorkomt en een rol speelt bij de regulatie van de slaap-waakcyclus. Melatonine-supplementen kunnen worden voorgeschreven om de slaap te verbeteren.

Het is belangrijk om te onthouden dat deze medicijnen mogelijk niet voor iedereen geschikt zijn en dat ze bijwerkingen kunnen hebben. Het is altijd het beste om met een arts te overleggen voordat je begint met het nemen van nieuwe medicijnen. Ze kunnen je helpen de mogelijke risico's en voordelen af te wegen en een behandeling op maat voor te stellen op basis van jouw specifieke behoeften.

Voedingssupplementen

Voedingssupplementen kunnen de werking van medicatie beïnvloeden. Daarom is het steeds belangrijk het eventuele gebruik hiervan te bespreken met je behandelende arts.



Wie is er bij de behandeling betrokken?

Bij de behandeling van fibromyalgie zijn er verschillende artsen en zorgverleners betrokken, afhankelijk van de aanpak en behoeften van de patiënt. Over het algemeen kunnen de volgende specialisten en zorgverleners bij de behandeling van fibromyalgie betrokken zijn:

De huisarts

De huisarts speelt vaak een centrale rol in de behandeling van fibromyalgie. Zij kunnen de symptomen evalueren, de diagnose stellen en een behandelplan opstellen. Ze kunnen ook doorverwijzen naar andere specialisten indien nodig.

De reumatoloog

Reumatoloog: De reumatoloog is een specialist die zich richt op aandoeningen van het bewegingsapparaat en het immuunsysteem. Ze zijn vaak betrokken bij de diagnose en behandeling van fibromyalgie. Een reumatoloog kan medicatie voorschrijven en aanbevelingen doen voor andere behandelingen.

De kinesitherapeut of fysiotherapeut

Fysiotherapeut: Een fysiotherapeut kan helpen bij het verminderen van pijn, het verbeteren van de mobiliteit en het vergroten van de spierkracht. Ze kunnen oefeningen en fysieke therapie aanbevelen die zijn afgestemd op de individuele behoeften van de patiënt.

De psycholoog / psychiater

Psycholoog/Psychiater: Aangezien fibromyalgie vaak gepaard gaat met emotionele en psychologische symptomen, kan het nuttig zijn om een psycholoog of psychiater te raadplegen. Deze professionals kunnen helpen bij het omgaan met stress, angst en depressie die vaak gepaard gaan met fibromyalgie.

De pijnkliniek

Pijnkliniek: In sommige gevallen kan een verwijzing naar een gespecialiseerde pijnkliniek zinvol zijn. Hier werken specialisten in pijnbestrijding die verschillende benaderingen kunnen aanbevelen, zoals medicatie, zenuwblokkades of andere pijnbeheersingstechnieken.

Multidisciplinaire aanpak

De behandeling van fibromyalgie is meestal multidisciplinair en richt zich op het verlichten van symptomen en het verbeteren van de kwaliteit van leven. De behandeling kan bestaan uit een combinatie van de volgende benaderingen:

Medicatie: Er zijn verschillende medicijnen die kunnen worden voorgeschreven om symptomen zoals pijn, slaapproblemen en depressie te behandelen. Voorbeelden zijn pijnstillers, antidepressiva, anti-epileptica en slaapmedicatie.

Oefentherapie: Fysieke activiteit, zoals aerobics, krachttraining en stretching, kan helpen bij het verminderen van pijn en het verbeteren van de algehele conditie. Een fysiotherapeut kan een op maat gemaakt oefenprogramma opstellen dat rekening houdt met de individuele mogelijkheden en beperkingen van de patiënt.

Cognitieve gedragstherapie (CGT): CGT kan helpen bij het omgaan met de psychologische en emotionele aspecten van fibromyalgie. Het richt zich op het veranderen van negatieve gedachten en gedragingen die de symptomen kunnen verergeren, en het aanleren van nieuwe copingstrategieën.

Leefstijlaanpassingen: Het aanpassen van leefstijlfactoren, zoals het verbeteren van de slaaphygiëne, het verminderen van stress, het volgen van een gezond dieet en het vermijden van overmatige belasting, kan ook bijdragen aan de behandeling van fibromyalgie.

Het is belangrijk op te merken dat de behandeling van fibromyalgie vaak individueel wordt aangepast aan de specifieke behoeften en symptomen van elke patiënt. Het kan een proces van trial-and-error zijn om de meest effectieve benadering te vinden, en het kan nodig zijn om verschillende behandelingen te combineren voor een optimaal resultaat.

Er is geen behandeling die fibromyalgie geneest. Je kan wel iets aan de klachten doen, bijvoorbeeld met kinesitherapie, regelmatige beweging en pijnstillers. Je kan je ook laten begeleiden om beter te leren omgaan met de ziekte.

Alternatieve behandelmethoden

Hoewel er geen genezing voor fibromyalgie is, zijn er verschillende alternatieve behandelingen die patiënten kunnen helpen omgaan met hun symptomen. Het is echter belangrijk op te merken dat de effectiviteit van deze behandelingen kan variëren tussen individuen, en het is raadzaam om met een medische professional te overleggen voordat je een alternatieve behandeling probeert. Hier zijn enkele veelvoorkomende alternatieve behandelingen voor fibromyalgie:

1. Acupunctuur: Acupunctuur is een traditionele Chinese geneeskunde waarbij dunne naalden op specifieke punten in het lichaam worden ingebracht. Het kan helpen bij het verminderen van pijn en het verbeteren van de energiebalans.
2. Massage: Therapeutische massages, zoals diepe weefselmassage, kunnen de pijn en stijfheid bij fibromyalgiepatiënten verminderen en de ontspanning bevorderen.
3. Yoga en tai chi: Deze vormen van lichaamsbeweging combineren fysieke houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. Ze kunnen helpen bij het verlichten van pijn, het verbeteren van de flexibiliteit en het bevorderen van ontspanning.
4. Kruiden en voedingssupplementen: Sommige kruiden en supplementen, zoals magnesium, vitamine D, omega-3-vetzuren en S-adenosylmethionine (SAME), worden soms gebruikt bij de behandeling van fibromyalgie. Het is echter belangrijk om voorzichtig te zijn bij het gebruik van deze middelen en eerst met een zorgverlener te overleggen.
5. Mind-body technieken: Technieken zoals meditatie, progressieve spierontspanning en ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij het verminderen van pijn, het bevorderen van ontspanning en het verbeteren van de slaap.
6. Aromatherapie: Het gebruik van etherische oliën, zoals lavendel of pepermunt, kan helpen bij het verlichten van pijn en het bevorderen van ontspanning. Dit kan worden gedaan door middel van massage, inhalatie of het toevoegen van oliën aan een warm bad.

Het is belangrijk op te merken dat alternatieve behandelingen geen vervanging zijn voor medische zorg en medicatie. Het is raadzaam om een geïntegreerde aanpak te volgen waarbij je samenwerkt met een zorgverlener om de meest effectieve behandelingsopties voor jouw specifieke situatie te vinden.

VLFP vzw (Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten)

VLFP vzw stelt zich tot doel:

- Zoveel mogelijk informatie te verstrekken en documentatie te verspreiden.
- Het uitwisselen van ervaringen tussen patiënten te bevorderen.
- Het onderzoek naar de oorzaak en de behandeling van fibromyalgie te stimuleren.
- Te ijveren voor erkenning van de ziekte.
- Fibromyalgiepatiënten uit hun isolatie te halen door de organisatie van lotgenotenbijeenkomsten op verschillende locaties in Vlaanderen en online.
- Organiseren van voordrachten en infosessies voor fibromyalgiepatiënten en eventueel hun partners, familie, vrienden.
- een actieve betrokkenheid te onderhouden op Vlaams, nationaal en internationaal vlak.

Lid worden

Je kan lid worden van VLFP door storting van €25,00 (€40,00 voor buitenlandse leden of tijdschrift onder omslag) als jaarlijkse ledenbijdrage.

Je ontvangt als lid ons driemaandelijks tijdschrift Fibrozine.

VLFP geeft naast een driemaandelijks ledenblad FIBROZINE ook brochures uit (enkel te verkrijgen in pdf-versie).

Gratis deelnemen aan de lotgenotenbijeenkomsten en de meeste door VLFP georganiseerde activiteiten.

Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten vzw
VLFP vzw
Ondernemingsnr. 0442535972 RPR
Leuven Philipssite 5 bus 1 3001 Leuven
GSM : 0480-63.51.68



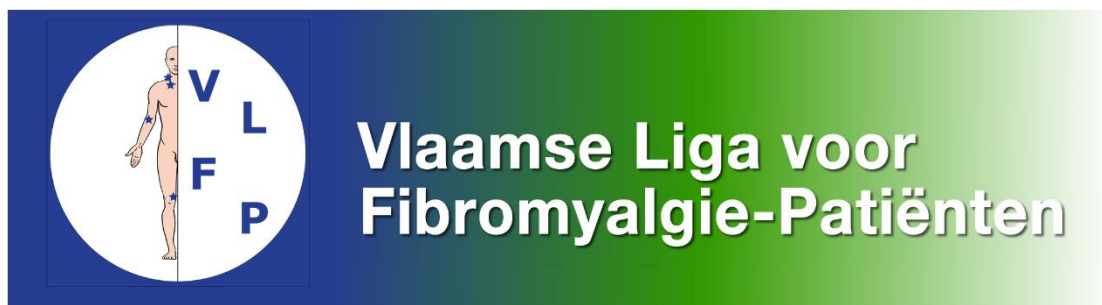
www.fibromyalgie.be
info@vlfp.be

Lotgenotenbijeenkomsten

Het is soms moeilijk om begrip en steun te vinden in je omgeving, daarom organiseren wij **lotgenotenbijeenkomsten** op verschillende locaties in Vlaanderen en online.



Data en locaties van infosessies, lotgenotenbijeenkomsten, voordrachten,... vind je op www.fibromyalgie.be of tel: 0480-63.51.68



In samenwerking met :

