

Fibromyalgi



www.fibromyalgi.dk

Hvad er fibromyalgi?

Fibromyalgi giver symptomer såsom smerter i muskler og led samt udmattelse. Derudover ses ofte søvnproblemer, mave-tarmforstyrrelser og kognitive problemer som f.eks. hukommelses- og koncentrationsbesvær. Mange oplever også svimmelhed. Det skønnes, at ca. 50.000 danskere har sygdommen, heraf 10- 25 % mænd.

Hvordan stilles diagnosen?

En specialuddannet læge trykker 18 bestemte steder på kroppen med et tryk på fire kilo. Mærker patienten smerte på mindst 11 af disse steder, kan diagnosen fibromyalgi stilles. Desuden skal smerterne have været til stede i mindst tre måneder og være fordelt over hele kroppen.

Hvorfor får man fibromyalgi?

Fibromyalgi er en kompliceret, multifaktoriel sygdom. Det vil sige, at der kan være mange udløsende faktorer, og fibromyalgi udarter sig meget forskelligt fra person til person.

Forskningen har vist, at der er flere mål-bare forandringer i centralnervesystemet, hormonsystemet og immunforsvaret hos mennesker med fibromyalgi.



Man kender endnu ikke forbindelsen mellem årsag og virkning – eller den berømte høne og ægget – men de forstyrrelser, der er fundet, kan forklare de smerter, man ser ved fibromyalgi. Smerterne kan altså ikke længere kaldes uforklarlige eller udokumenterede, selvom årsagen til, at de opstår, endnu ikke er fuldt klarlagt.

Den mest anerkendte teori i disse år er central sensitivering, hvilket vil sige, at kroppen bliver overfølsom overfor visse påvirkninger f.eks. smerte, og derfor reagerer kraftigt på noget, som kun skulle give et kortvarigt ubehag.

Hvad kan man selv gøre?

En tværfaglig smertebehandling er vigtig. Pga. den lange ventetid på smerteklinikkerne må man ofte selv tage affære, evt. i samarbejde med sin praktiserende læge.

Hvis der er andre sygdomme sideløbende med fibromyalgi, hvad enten disse er fysiske eller psykiske, skal de behandles så vidt muligt, da de kan forværre fibromyalgisymptomerne.

Rygning kan muligvis forværre symptomerne og vanskeliggøre behandlingen.



Derudover kan man benytte sig af følgende:

✓ **Afspænding** - Musklerne er dårlige til at spænde af, når man har fibromyalgi, og derfor er afspænding gavnligt.

✓ **Fysisk træning** – Man skal finde den form for træning, man har det bedst med, og så gå langsomt frem. Det er lettest at træne, hvis man nyder det.

Man bør nå op på at træne 30 minutter dagligt, gerne fordelt over dagen, hvis det er mere overkommeligt.

Det er forskelligt, hvad der gavner den enkelte, men mange har glæde af følgende motionsformer: gåture, varmtvandstræning, svømning, særligt tilrettelagt træningsprogram, ridefysioterapi, cykling, hensyntagende gymnastik, dans.

I det hele taget er det bedst at holde sig så aktiv som muligt og være beskæftiget med positive og livsbekræftende aktiviteter, gerne i samvær med andre mennesker.

✓ **Psykologhjælp** – Hvis man har svært ved at forlige sig med det at have fået en kronisk, smertefuld sygdom, kan man have



stor gavn af at tale med en psykolog. Det er vigtigt, at terapien tilrettelægges ud fra den enkeltes behov.

✓ **Medicinsk behandling** – Traditionel medicinsk behandling er ikke altid tilstrækkelig og bør suppleres med fysisk træning. Tal derfor med lægen om at finde den optimale behandling.

I visse tilfælde kan tricykliske antidepressiva have en vis smertedæmpende effekt, men behandlingen har ofte bivirkninger i form af vægtøgning, koncentrationsbesvær og mundtørhed, og bør derfor drøftes grundigt med lægen

✓ **Søvn** – Det er vigtigt at sørge for en god søvn, så vidt det kan lade sig gøre. Her kan afspænding, faste rutiner før sengetid, en god madras og hovedpude samt et roligt, køligt og mørkt soveværelse hjælpe.

✓ **Information** – Jo mere, man ved om sygdommen, jo større er sandsynligheden for, at man kan leve et godt og aktivt liv trods begrænsningerne.

Derfor sørger Dansk Fibromyalgi-Forening for en løbende orientering, således at foreningens medlemmer er ajour med den nyeste viden på området.



Hvad kan DFF tilbyde?

Dansk Fibromyalgi-Forening har et netværk af kontaktpersoner over hele landet, som kan råde og vejlede.

Det er foreningens formål at hjælpe mennesker med fibromyalgi til at leve et så aktivt liv som muligt trods sygdommens begrænsninger.

Foreningen har desuden rådgivere med særlig viden om forholdene og mulighederne på det rummelige arbejdsmarked.

DFF afholder jævnligt foredrag om at leve med sygdommen. Foreningen udbreder kendskabet til sygdommen bl.a. via hjemmesiden og informationsfilmen "Et godt og aktivt liv med fibromyalgi".

Foreningen har kontakt til internationalt anerkendte fibromyalgiforskere og deltager i lægekongresser verden over.

DFF samarbejder desuden med en lang række organisationer og foreninger for at skabe bedre forhold for mennesker med fibromyalgi.

Dansk Fibromyalgi-Forening er medlem af De Samvirkende Invalideorganisationer, DSI.



Fagbladet fibromyalgi.dk

fibromyalgi.dk udgives tre gange årligt. Indholdet er skrevet i et letforståeligt sprog uden på nogen måde at gå på kompromis med det faglige niveau.

Magasinet henvender sig til patienter, sundhedspersonale samt andre interesserede. Det viderebringer de seneste forskningsresultater, behandlingsforslag og andet relevant for området.

Temahæfte

Der er udgivet et temanummer for nydiagnosticerede. Dette kan købes ved henvendelse til sekretariatet.

www.fibromyalgi.dk

På hjemmesiden kan man læse mere om fibromyalgi og foreningens arbejde. Her kan læger desuden finde videnskabelige abstracts. Der er også mulighed for online indmeldelse.

Særlig pjecce til pårørende

Der er udgivet en særlig pjecce til pårørende, som herigennem kan få mere at vide om det at have fibromyalgi. Pjecen kan fås ved henvendelse til foreningens sekretariat.



Foreningens formål:

- At støtte, vejlede og oplyse medlemmerne og andre
- At fremme kendskabet til fibromyalgi
- At arbejde for, at sygdommen skal blive anerkendt på lige fod med andre kroniske sygdomme
- At støtte seriøs forskning
- At samarbejde med lignende organisationer
- At hjælpe medlemmerne til at leve et så aktivt liv som muligt trods sygdom

Fibromyalgi er anerkendt af WHO og klassificeret i ICD-10 fortegnelsen under 79.9 "Fibromyalgia"



Dansk Fibromyalgi-Forening

Sankt Thomas Alle 1. st. th.
1824 Frederiksberg C
Tlf. 33 23 55 60 Fax. 33 23 55 61
www.fibromyalgi.dk dff@fibromyalgi.dk