



Diagnosen fibromyalgi

Fibromyalgi er en mer eller mindre kronisk tilstand som er preget av vandrende smerter. Det begynner gjerne med smerter på et bestemt sted. I begynnelsen er det ofte slik at disse smertene kommer og går, før de etter hvert blir mer vanlige og sprer seg til andre områder på kroppen.

Forekomsten av fibromyalgi i befolkningen er betydelig, på rundt fem prosent totalt. De fleste som får fibromyalgi er kvinner. Andelen menn varierer mellom 5 - 35 prosent i ulike studier. Sykdommen forekommer også blant barn. Andelen med fibromyalgi øker jevnt i befolkningen med økende alder inntil 60 til 70-års alder. Etter det avtar forekomsten noe med stigende alder.

Kriteriene for diagnosen fibromyalgi ble laget av American College of Rheumatology (ACR) i 1990 og er som følger;

Smerter i mer enn 3 måneder i både høyre og venstre side av kroppen, både over og under livet. Smertene sitter i 18 ”ømme punkter”, fordelt over kroppen og minst 11 av disse skal være vonde ved trykk på ca. 4. kg.

Smerter er av de vanligste symptomene og beskrives som brennende, stikkende og som tannpine og kan sitte både i muskulatur, ledd og selve skjelettet. Andre symptomer er blant annet:

Stivhet, særlig om morgenen

Svimmelhet, konsentrasjonsproblemer og hukommelsesvikt

Hodepine

Hyppig vannlating

Forstoppelse eller diaré

Forstyrret søvnrytme

Tretthet og lite energi

Hjertebank

Problemer med tenner, bi- og pannehule

Nummenhet

Kan ha vitamin D3 mangel

De mange symptomene kan virke meget forvirrende både for den som lider av sykdommen og for legene. Fibromyalgi alene gir ikke utslag verken på blodprøver eller bildeundersøkelser (røntgen, ultralyd MR etc.)

Hvorfor fibromyalgi?

Det har vært forsket mye på fibromyalgi med mange forskjellige teorier om hva som forårsaker plagene. Det er fastslått at sykdommen ikke har psykiske årsaker og vi lider ikke av hysteri. Mange kan tidfeste når de ble syke. Noen f.eks. etter at de fikk barn, ble operert, mistet nær familie, hadde en infeksjonssykdom osv. Man finner også at fibromyalgi går igjen i familien til mange. Altså, kan det synes å være et arvelighetstrekk i sykdommen.

Mange forskere mener at sykdommen blir utløst av at vårt stresssystem ”har hengt seg opp”. Man finner at pasienter med fibromyalgi blant annet har et alt for høyt nivå av stresshormonet nor-adrenalin. Dette kan forklare alle de ulike plagene vi har. Fibromyalgi er kronisk, men man dør ikke av det, men med det.



Behandling og forebygging

Det finnes mange forskjellige reseptbelagte medikamenter som benyttes ved fibromyalgi, og det forskes mye på sykdommen.

Mye kan gjøres for å lindre plagene betydelig. Det er viktig å være klar over at sykdommen svinger naturlig. Det er viktig å lære seg strategier for å mestre dette på en best mulig måte. Hva som skal til for å takle hverdagen bedre, varierer fra person til person. Det kan være nyttig å lære mestringsstrategier. Det er viktig med tilstrekkelig hvile og god søvnrytme.

Hva kan man gjøre selv?

Ved problemer med søvnrytmen bør det søkes hjelp fra behandlende lege.

Det er anbefalt med tilpasset fysisk aktivitet etterfulgt av tøyning, enkle øvelser i oppvarmet basseng, instruksjon i avspenningsøvelser, psykomotorisk fysioterapi, triggerpunktbehandling og eventuelt behandling i opptreningscenter.

Man må trene minst to til tre ganger i uken et par måneder før man merker effekt.

Treningsperioden må vare minst 20 til 30 minutter. Det er viktig med oppvarming før treningen og øvelsene og uttøyning etterpå. Det spiller ingen rolle hva slags trening man velger, men det er lurt å velge mellom forskjellige treningsformer slik at forskjellige muskelgrupper trenes.

Jevnlig avspenning er til stor nytte for mange med fibromyalgi. Trening i godt oppvarmet basseng virker smertelindrende for mange.

Unngå mat med MSG (smaksforsterkende salt kalt modium sodium glutamate). Unngå mye sukker i form av raske karbohydrater som hvitt mel, poteter, pasta, søtsaker, brus, jus og kunstig sukker.

Sørg for at du har et normalt høyt nivå av vitamin D3 og magnesiumtilskudd. D-vitamin nivået kan måles ved å ta en blodprøve.

Trygderett

Tidligere undersøkelser viste at 1/3 av de med fibromyalgi ble uføretrygdet, 1/3 var sykemeldt eller på rehabilitering mens 1/3 var i vanlig arbeid.

Fibromyalgi utløser de samme rettigheter innen trygdesystemet som en hver annen sykdom.

Lov om Trygderett skiller ikke på diagnoser, men problemet med fibromyalgi er mangelen på konkrete funn. Man finner ingen spor i for eksempel en blodprøve.

Retten til, for eksempel en uførepensjon, er basert på mangel av arbeidsevne. Vanskeligheten blir å kunne dokumentere dette. NRF har likemenn som kan være nyttige når det gjelder hvordan leve med fibromyalgi og hvordan nå fram med sine rettigheter i trygdesystemet.

Likemannsarbeid

Medlemmer av NRF som har erfaring med sykdommen fibromyalgi arbeider som likemenn og står til disposisjon for dem som trenger råd og hjelp. En likemann er først og fremst et medmenneske som selv har erfaring i det å være kronisk syk. I tillegg har likemannen kjennskap til hvordan offentlig forvaltning fungerer. Hvem det kan være lurt å kontakte. Hvem har best kjennskap til forskjellige fagfelt. Vedkommende kan være til hjelp, støtte og oppmuntring i vanskelige situasjoner. Det er en selvfølge at likemannen har taushetsplikt.

Norsk Revmatikerforbund er organisert i fylkes- og lokallag over hele landet. Alle medlemmer vil vanligvis bli automatisk tilknyttet det lokallaget som er geografisk nærmest.