



FIBROMIALGIJA

Mateja Bulc

1. *Kako pogosta je fibromialgija?*

Več kot 90 % zbolelih so ženske. Pogostost fibromialgije med prebivalstvom zahodnoevropskih držav in v ZDA je 1-2 % (pri moških 0,5 %, pri ženskah 3,6 %), v Sloveniji pa ni znana.

2. *Kaj povzroča nastanek fibromialgije?*

Vzroki bolezni še niso povsem jasni, obstaja pa kar nekaj teorij, ki pripisujejo vzroke različnim dejavnikom, kot so: hormonski (bolezen se zelo pogosto pojavlja pri ženskah po menopavzi), infekcijski, čustveni ali telesni stres, pomanjkljiva telesna dejavnost in kemične spremembe v delovanju možganov (zmanjšana raven serotonina). Čeprav bolečine nastajajo predvsem v mišicah, pa ne izvirajo iz sklepnega ali mišičnega vnetja. Večina najnovejših raziskav je pokazala, da se vzrok za bolečine ne skriva v mišicah, temveč v centralnem živčnem sistemu, simptomi so povezani z nepravilnostmi prevajanja čutilnih zaznav v osrednjem živčevju, pa tudi z biokemičnimi spremembami in s prekrvavitvijo mišičnega tkiva.

Pri nastanku kronične bolečine so pomembni tudi psihološki dejavniki, kot so: paničen odziv na stresne dogodke, prezaposlenost s telesnimi simptomi, depresija in anksioznost. Motnja ni nalezljiva, morda pa je genetsko pogojena.

3. *Kako se fibromialgija kaže?*

Najpogostejši znaki fibromialgije so:

- utrujenost in pomanjkanje energije (zlasti zjutraj in proti večeru),
- jutranja okorelost,
- boleče točke v mišicah (na hrbtu: mesto, kjer se stikata vrat in glava, zgornja linija ramen, proti prsni hrbtenici, v ledveno-križni hrbtenici, nad zadnjico in tik pod njo; na sprednji strani telesa: vrat, tik nad notranjim robom ključnice, nekoliko bolj navzven, približno štiri prste nižje od prejšnje točke, dlančna stran podlahti in notranja stran kolena). Te točke niso pri vseh bolnikih povsem določene. Bolečina mora biti stalna in se mora pojavljati vsaj tri mesece,
- težave s spanjem (rahal spanec, pogosto prebujanje, nespečnost),
- glavoboli,
- motnje spomina in koncentracije,
- depresija in neopredeljen strah,
- pogost občutek otekanja v rokah in nogah,
- vzdraženost trebušnih organov (bolečine v trebuhu, zaprtost ali diareja),
- težave s sečili (večkratna potreba po uriniranju, pekoče uriniranje),
- suha usta, nos in oči,
- motnje menstrualnega ciklusa,



- občutljivost na mraz,
- nemirne noge,
- netipični vzorci slabe občutljivosti v rokah ali nogah ...

Ker bolezen nikoli ne prizadene sklepov, jo uvrščamo med zunajsklepni revmatizem (revmatizem mehkih tkiv).

4. Kako postavimo diagnozo?

Bolnik ima hude bolečine v globokih tkivih, najpogosteje v vratu, križu, ramenskem in medeničnem obroču ter okončinah. Ob tem je pogosto utrujen, ima občutek otekanja ali mravljinčenja okončin, glavobol, spominske motnje in motnje koncentracije, pogosteje mora na vodo in blato ipd. Večina bolnikov navaja motnje spanja (zaspijo brez težav, a je njihov spanec plitek, ponoči se pogosto prebujajo).

Kar polovica bolnikov ima obenem tudi tenzijski ali migrenski glavobol, nekaj manj pa jih ima sindrom razdražljivega črevesa, vrtoglavico, suhost oči in ust ter bolečine v obeh čeljustnih sklepih. Pogosto se sindrom fibromialgije pri bolniku prekriva z enim ali več bolezenskimi stanji, ki so vsa posledica neustreznega delovanja živčevja in žlez z notranjim izločanjem (sindrom kronične utrujenosti, sindrom preobčutljivosti na številna kemična sredstva in neurejen menstrualni cikel).

Diagnozo postavimo predvsem s pomočjo kliničnega pregleda, druge diagnostične preiskave (rentgen, ultrazvok, elektromiografija in elektroencefalografija, laboratorij) pa naredimo le ob utemeljenem sumu na sekundaren vzrok fibromialgije. Diagnozo postavljamo po naslednjih merilih ameriškega revmatološkega združenja:

- dlje kot tri mesece trajajoča, po telesni osi razporejena bolečina, predvsem v mišicah in narastiščih mišic na medenični in ramenski obroč,
- spremembe v elektroencefalogramu – EEG,
- na pritisk boleče tipične točke (zatilje, vrat, rama, rebra, komolec, sedalo, kolk, koleno).

5. Kako poteka zdravljenje?

Fibromialgija večinoma ni dokončno ozdravljiva. Glavni cilj zdravljenja je, da bolniku zmanjšamo bolečino, poskušamo pa tudi urediti razmere v njegovem delovnem in družinskem okolju, saj te pogosto poslabšujejo bolezensko stanje. Učinkovito zdravljenje je za zdaj še predvsem nefarmakološko.

Zdravljenje brez zdravil

Zdravljenje je lahko uspešno le, če bolnik sprejme aktivno vlogo kot partner v procesu zdravljenja. Priporoča se zdrav način življenja in fizikalna terapija. Zdrav način življenja vključuje zdravo prehrano (odsvetujemo pitje alkohola, prave kave in kajenje) in redno vsakodnevno telesno dejavnost. Le-ta je pomembna za telesno in duševno zdravje, poveča gibljivost in telesno moč. Koristne so predvsem aerobne vaje, posvetovati pa se je potrebno z zdravnikom oz. fizioterapevtom.



Vaje razdelimo v tri skupine:

- vaje za raztezanje (razgibajo vse mišične skupine: ramena, boke, medenico, roke, noge in hrbtenico),
- kondicijske vaje (hoja, kolesarjenje, plavanje),
- vaje za moč (ob pomoči različnih naprav, vzmeti ali uteži).

Fizikalna terapija (fizioterapija) pomaga pri zmanjšanju bolečine, utrujenosti, izboljša telesno pripravljenost, mišično moč in spanec. Mokra toplota (prhanje s toplo vodo in kopanje v kadi s toplo vodo ali v bazenu) sprošča napeto mišičje in običajno zmanjša bolečino. Izvajati jo je treba dvakrat na dan po dvajset minut, in to dosledno, vsak dan.

Zdravljenje z zdravili

Zdravljenje z zdravili je manj uspešno. Uporabljamo več skupin zdravil in kombinacije le-teh (antidepresive, mišične relaksante, antiepileptike ter tramadol, medtem ko analgetiki in antirevmatiki niso uspešni v zdravljenju te motnje, lokalni anestetiki pa so včasih učinkoviti pred telesno vadbo).

Drugi načini zdravljenja

Nekaterim bolnikom koristita masaža in zdravljenje s toploto (tople blatne obloge, plavanje in hoja v ogrevanem bazenu). Izkušenj z akupunkturnim zdravljenjem ni. Uporabljajo tudi kognitivno-vedenjsko zdravljenje, zdravljenje z opazovanjem bolezenskih telesnih znakov in njihovim nadzorovanjem (»biofeedback«), tehnike sproščanja ipd. Pomembna je ureditev razmer v delovnem okolju, zmanjšanje delovnih norm, ergonomsko delovno mesto, ugodna mikroklima itd.

6. Kako bolezen poteka?

Fibromialgični sindrom lahko nastane v vsakem starostnem obdobju, največkrat pa po štiridesetem letu starosti. Lahko je blag, srednje močan ali zelo izrazit; obdobju izboljšanja sledi poslabšanje in obratno, pride tudi do remisije, ko znaki popolnoma izginejo.

Zdravnika obiščite, če ste kronično utrujeni dlje kot pol leta, če imate bolečine v mišicah na tipičnih mestih (zatilje, vrat, obojestransko v zgornji polovici hrbta, na stiku 2. rebra in prsnice, v komolcu, kolku, kolenu ali ritnici) dlje kot tri mesece, obenem pa imate tudi motnje spanja.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s fibromialgijo?

Prve tri mesece, ob uvedbi zdravljenja, zdravnik družinske medicine bolnika naroči na kontrolo vsak mesec, da poveča in ohranja njegovo motiviranost za telesno vadbo. Prvo leto zdravljenja so nato kontrole potrebne vsake tri mesece, kasneje pa po potrebi, glede na zdravstveno stanje.



8. Kako si lahko pri fibromialgiji pomagata sami?

Sami si lahko pomagata največ, predvsem pa tako, da aktivno sodelujeta v procesu zdravljenja in upoštevata priporočila zdravnikov: ste redno dnevno telesno aktivni vsaj 30 minut, se zdravo prehranjujete in ne posegata po alkoholu, črni kavi ter cigaretah. Težave so kronične, a večinoma konstantne, bolezen ne napreduje.

Društvo za fibromialgijo

Celovška 160, 1000 Ljubljana, tel. 07 / 49 64 179, 041 599 831

(uradne ure torek in četrtek od 12.-14. ure), email: drustvofm@gmail.com

Skupine za samopomoč

LJUBLJANA: vsak tretji četrtek v mesecu ob 16. uri v predavalnici LPP, tel. 041 662 446.

CELJE: vsak prvi petek v mesecu v SB Celje, RTG oddelek, tel. 03 541 90 56.

BREŽICE: vsako prvo sredo v mesecu v SB Brežice ob 17. uri v Diabetološki ambulanti, tel. 07 496 41 79.

9. Kako fibromialgija vpliva na vaše življenje?

Fibromialgija večinoma ni dokončno ozdravljiva, zato lahko pomembno vpliva na bolnikovo življenje, predvsem zaradi bolečin in motenj spanja ter posledične utrujenosti. Pomembno je, da zmanjšamo bolečino, poskušamo urediti razmere v bolnikovem delovnem in družinskem okolju in vztrajamo pri zdravljenju brez zdravil (nefarmakološko zdravljenje): zdravem načinu življenja z redno telesno dejavnostjo, zdravo prehrano, omejevanjem kajenja in pitja alkohola.

10. Ali in kako lahko nastanek fibromialgije preprečite?

Ker sindromu ne poznamo vzroka in predvidevamo, da je bolezen genetsko pogojena, je tudi preprečevati ne znamo. Z zdravim načinom življenja pa težave lahko odložimo ali vsaj omilimo.