

Fibromyalgi

Faktagranskad av docent Eva Kosek

Fibromyalgi är ofta en livslång sjukdom som framför allt drabbar kvinnor. Symtom på sjukdomen är utbredd smärta, men även onormal trötthet, sömnstörning och tarmproblem är vanliga.

Värme och stretching minskar smärtorna, medan kyla och stress förvärrar dem.

Vem drabbas

Nio av tio som får fibromyalgi är kvinnor. Sjukdomen debuterar oftast i medelåldern men kan börja i unga år.

Orsaken till sjukdomen är till stor del okänd. Studier har visat att personer med fibromyalgi har förändringar i muskelvävnaden och en ökad smärtaktivering i det centrala nervsystemet.

Ofta finns också en psykisk överbelastning i samband med sjukdomen. Tillsammans tros dessa faktorer bidra till att utlösa, starta sjukdomen.

Symtom

Grundsymtommet är en långvarig smärta och ömhet i kroppen. Smärtan finns både i vila och i rörelse. En del är så ömma att de till och med får svårt bära åtsittande kläder.

Typiskt för sjukdomen är att smärtan uppträder på olika ställen i kroppen olika dagar och vid olika tillfällen under dagen. Intensiteten i smärtan är också olika från dag till dag. Oftast utgår smärtan ifrån musklerna, men en del har även smärta i lederna. Förutom smärtor i kroppens mjukdelar (muskler, bindväv, fettvävnad med mera) uppstår ofta andra symtom. Många lider av en abnorm trötthet som inte går att vila bort.

Behandling

Behandlingen går ut på att för varje individ hitta sätt att hantera sin sjukdom och lindra värken. ”Smärtskolor”, där man får lära sig handskas med och känna sin sjukdom är ofta av värde.

Fysisk aktivitet är a och o i behandlingen av fibro-

myalgi. I början kan det göra mer ont när man börjar träna så det gäller att öka träningsmängden gradvis. Träning i varmvatten kan ge positiva effekter. Många kan behöva hjälp att hantera stress och sätta gränser för sig själv och omgivningen.

Det har också hänt en hel del på senare tid angående fungerande läkemedelsbehandling.

Med rätt behandling och förståelse från omgivningen kan de flesta ändå behålla mycket av det liv de levde före sjukdomen.

Det är viktigt att lära sig hantera sjukdomen och så långt som möjligt försöka leva ”som vanligt”.

Visste du att...

- Ⓜ Forskningen om fibromyalgi, dess orsaker och behandling, går framåt.
- Ⓜ Forskning bekräftar att fysisk aktivitet kan lindra smärta och sömnproblem.
- Ⓜ Kunskap om den egna sjukdomen är viktig för att lära sig hantera den. Smärtskolor är ett bra sätt att få hjälp med detta.
- Ⓜ Lättare former av fibromyalgi kan spontanläka. Så många som 20% av fibromyalgipatienterna kan bli av med sin sjukdom inom två år.

