

Fibromyalgie

Wat is fibromyalgie?

Fibromyalgie betekent letterlijk 'pijn in bindweefsel en spieren'. Het is een aandoening waarbij u last heeft van chronische pijn. Vaak gaat deze pijn gepaard met stijfheid, vermoeidheid en slaapstoornissen. Uw klachten kunnen erg wisselen. Bij mensen met fibromyalgie worden geen afwijkingen gevonden in de spieren of het bindweefsel. De oorzaak van fibromyalgie is nog onbekend.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose fibromyalgie is soms lastig te stellen. Klachten zoals pijn en vermoeidheid komen namelijk ook bij veel andere aandoeningen voor. Uw klachtenpatroon, lichamelijk onderzoek en aanvullend onderzoek geven uw arts voldoende informatie voor het stellen van de diagnose.

Welke klachten kunt u hebben?

Hoeveel u merkt van fibromyalgie in uw dagelijks leven kan heel verschillend zijn. U heeft waarschijnlijk last van pijn, stijfheid en vermoeidheid. Maar fibromyalgie kan meer klachten geven, zoals:

- Krachtverlies
- Slaapproblemen
- Stemningswisselingen
- Darmklachten
- Hoofdpijn
- Geheugenverlies

Omdat klachten per persoon verschillen, hoeven uw klachten niet precies hetzelfde te zijn als bij andere mensen met fibromyalgie.

Hoe verloopt fibromyalgie?

Hoe fibromyalgie bij u verloopt is niet te voorspellen. Misschien verminderen uw klachten na een poos maar helemaal verdwijnen doen ze nooit. Belangrijk is te weten dat fibromyalgie niet leidt tot beschadigingen van uw spieren of gewrichten.

Welke medicijnen kunnen u helpen?

Er bestaan geen medicijnen tegen fibromyalgie. Als u een medicijn van uw arts krijgt, wordt dit gegeven om uw klachten zoals pijn, stijfheid of slaapproblemen, tegen te gaan. Deze middelen helpen klachten te verlichten. Als u zonder recept medicijnen wilt gebruiken, overleg dit dan altijd met uw specialist, huisarts of reumaverpleegkundige.

Beweging

Ondanks de klachten, is het erg belangrijk dat u blijft bewegen. Spierkracht en conditie kunt u hiermee zoveel mogelijk behouden. Activiteiten zoals wandelen, fietsen en bewegen in warm water zijn vaak geschikt. Een fysio- of oefentherapeut kan u adviseren over geschikte oefeningen en oefenvormen. De reumapatiëntenvereniging biedt ook diverse beweeggroepen aan onder begeleiding van deskundigen.

Alternatieve geneeswijzen en voeding

Tot op heden bestaat geen wetenschappelijk bewijs waarin wordt aangetoond dat alternatieve geneeswijzen of aanpassingen in voeding (diëten) helpen tegen fibromyalgie. Wel kan het soms helpen om klachten te verlichten. Overleg altijd met uw specialist, huisarts of reumaverpleegkundige voordat u met alternatieve geneesmiddelen of een dieet wil gaan starten.

De reumaverpleegkundige

Een reumaverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in de zorgverlening aan mensen met een reumatische aandoening. U kunt bij de reumaverpleegkundige terecht met de meest uiteenlopende vragen over alles wat met reuma te maken heeft. Ook uw partner is welkom.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- www.elkerliek.nl
- www.reumanederland.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, telefoonnummer 0492 – 59 59 63.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Reumatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 24

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 63

E: polireumahelmond@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

