

Ergotherapie en fibromyalgie

Inleiding

In deze folder leest u meer informatie over leefstijladviezen bij fibromyalgie die u kunnen helpen om de gevolgen van de reumatische aandoening te beperken.

Wat is ergotherapie?

Door fibromyalgie kan spierkracht achteruitgaan. Een ergotherapeut kan u helpen als u moeite heeft met alledaagse handelingen zoals, koken, wassen, aankleden etc. Van de ergotherapeut krijgt u praktische tips hoe u dit het beste kunt aanpakken. Ook voor het leren omgaan met vermoeidheid geven zij u praktische tips, hoe u het beste uw energie kunt verdelen. Daarnaast kunnen zij u adviseren over hulpmiddelen en het aanpassen van uw leefomgeving.

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 samen met stijfheid, vermoeidheid, slaapstoornissen en stemmingswisselingen. Uw klachten wisselen vaak, de ene dag heeft u meer last dan de andere. Bij fibromyalgie zijn geen afwijkingen in spieren of bindweefsel te vinden. Fibromyalgie erg moeilijk vast te stellen omdat de oorzaak onbekend is.

Welke klachten ontstaan bij fibromyalgie?

Veel voorkomende klachten bij fibromyalgie zijn:

- Chronische vermoeidheid.
- Pijn: vaak in rug, nek, schouders, borstbeen, zijkant van de heupen of aan de binnenkant van de knie.
- Stijfheid: meestal in de ochtend, zogenoemde ochtendstijfheid. Of na een tijdje zitten of staan.
- Krachtverlies van spieren: hierdoor meer moeite met bepaalde handelingen, zoals tassen dragen bij het boodschappen doen of gaan zitten en weer opstaan.
- Slaapproblemen: soms niet goed in slaap kunnen komen of wakker worden van de pijn.
- Stemmingsklachten.

Wat kunt u zelf doen?

Gelukkig zijn er behandelvormen die u kunnen helpen beter om te gaan met uw klachten. Deze leest u hieronder.

Overbelasting voorkomen

Om de achteruitgang van uw gewrichten te remmen is het belangrijk om overbelasting te voorkomen. Regelmatig bewegen is belangrijk om uw gewrichten en spieren zo optimaal mogelijk te houden. Bij voorkeur beweegt u iedere dag 30 minuten matig intensief, naast uw normale dagelijkse bezigheden. Het gaat om een goed evenwicht: voldoende beweging om soepel te blijven, maar ook voldoende rust nemen om beschadigingen te voorkomen.

Als u overbelasting wilt voorkomen is het vaak ook nodig om keuzes te maken. Kijk goed naar wat echt nodig is en wat u aan anderen kunt overlaten. Kunt u activiteiten anders indelen door bijvoorbeeld vaker korte pauzes te nemen? Een goede planning kan hierbij helpen. Door uw manier van leven aan te passen laat u de fibromyalgie uw leven niet overheersen. Deze levensstijl wil niet zeggen dat u nooit meer uit de band mag springen.

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen zorgen er voor dat het minder kracht kost om een handeling uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan een verdikt handvat voor bestek of een elektrische opener. Bedenk ook dat u tijd nodig heeft om met het hulpmiddel te leren omgaan. Door zo nodig hulpmiddelen te gebruiken kunt u overbelasting voorkomen. Bij de ergotherapie wordt samen met u bekeken wat voor u van toepassing is. U kunt hulpmiddelen ook uitproberen.

Omgaan met pijn

Pijn is één van de vervelendste klachten bij gewrichtsaandoeningen. Pijn kan een waarschuwingssignaal van het lichaam zijn, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn. Bij het leren omgaan met pijn gaat het om het vinden van een evenwicht:

- Probeer te luisteren naar uw lichaam.
- Probeer te ontspannen, en vindt daarbij een balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Ontspanningsoefeningen.
- Zoek afleiding.
- Zorg voor voldoende beweging en houdt uw conditie op peil.
- Bij pijn kan het helpen om het gewricht warm te maken, bijvoorbeeld met een warme doek of een 'hotpack'.

Omgaan met vermoeidheid

Vermoeidheid bij fibromyalgie komt veel voor en kan er voor zorgen dat het uitvoeren van dagelijkse taken moeilijker wordt. Wanneer u uw lichaam overbelast, krijgt uw lichaam het nog moeilijker en nemen de pijn en vermoeidheid verder toe. Het leren hanteren van grenzen en leren luisteren naar uw lichaam is daarom heel belangrijk.

Tijdens de ergotherapie wordt geïventariseerd welke beperkingen er zijn, waar interesses en behoeften liggen en welke vaardigheden of activiteiten u graag wilt uitvoeren. Belangrijk hierbij is een goede balans tussen activiteiten en herstelmomenten, een goede werkhouding, zo efficiënt mogelijk werken en het toepassen van ergonomie. Dit noemen we ook wel energiemangement (het voorkomen van overbelasting).

Doelen van energiemangement zijn:

- Het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Het opbouwen van de algemene belastbaarheid.
- Het geven van overzicht in de activiteiten die u wilt gaan doen.

Soms vraagt u zich wel eens af: kan en mag ik dit nog wel doen? Aarzel niet om juist dan advies te vragen aan de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, reumatoloog, reumaconsulent of een andere hulpverlener.

Vragen

Met vragen en/of opmerkingen kunt u contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, de reumaverpleegkundige of de ergotherapeut via het secretariaat van de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492-59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

E: ergotherapie@elkerliek.nl

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

