

Fibromyalgie - spasmofilie



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172 • 2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)

tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: msegers@hfr.be

e-mail: pdecraene@hfr.be

www.azheiligefamilie.be

FIBROMYALGIE:

HOE KAN IK ER

MEE LEREN LEVEN?

WAT IS FIBROMYALGIE?

Fibromyalgie betekent letterlijk ‘bindweefsel (fibro) - spier (my) - pijn(algie)’ en kenmerkt zich door een veralgemeende pijn die vaak continu aanwezig is. Er zijn geen gewrichtsontstekingen.

Strikt gezien is fibromyalgie geen reumatische aandoening maar een **stoornis van de pijnverwerking in de hersenen**. Het is een syndroom waar pijn (in spieren, bindweefsel en pezen) en moeheid op de voorgrond staan. De klachten kunnen heel fel zijn. Ook 's nachts kunnen de spieren gespannen blijven waardoor men minder goed slaapt met als gevolg dat men 's morgens moe is en de spieren stijf en pijnlijk aanvoelen.

De pijn is het meest uitgesproken in de rugspieren, de nek, de schouders, naast het borstbeen en ter hoogte van de benige punten van ellebogen, heupen en knieën. Men kan ook bijkomende klachten hebben zoals gevoelsstoornissen in de handen (voos of zelfs branderig gevoel), gevoel van zwelling en een zwaar gevoel in armen en benen. Soms laat men ook gemakkelijk dingen uit de handen vallen.

De lichamelijke vermoeidheid veroorzaakt ook een psychische vermoeidheid: de klachten kunnen hierdoor nog verergeren. Als er dan ook nog eens gevoelens van angst en depressie ontstaan, wordt de pijn steeds moeilijker om te dragen.

BIJ WIE KOMT FIBROMYALGIE VOOR?

Heel wat **verschillende factoren** spelen een rol.

Emotionele (psychische) factoren verergeren zonder twijfel de klachten. Deze komen vaker en sterker voor bij mensen die gespannen, angstig of depressief zijn of bij gevoelens van frustratie en agressie. Hoofdpijn en een geïrriteerde darm kunnen ook voorkomen. Slaapstoornissen en langdurige stress en/of onderliggend perfectionisme liggen vaak mee aan de basis van het ontwikkelen en/of verergeren van fibromyalgieproblematiek. Maar de pijn die men ervaart is echt en moet dus ook serieus genomen worden.

STELLEN VAN DIAGNOSE

Er bestaan geen testen of onderzoeken om fibromyalgie aan te tonen. Men baseert zich op de klachten van de patiënt en de aanwezigheid van de zogenaamde ‘tender points’: dit zijn specifieke punten die bij fibromyalgie drukgevoelig zijn. Op die pijnlijke plaatsen is er eigenlijk geen afwijking vast te stellen.

Vaak zien we een gestoorde spasmofilie test bij patiënten met een fibromyalgie maar spasmofilie en fibromyalgie zijn eigenlijk twee verschillende entiteiten.

TIPS EN RAADGEVINGEN

- Probeer de aandoening te begrijpen, ze is niet ‘ingebeeld’ maar psychische factoren (o.a. stress) en oververmoeidheid spelen een grote rol. Hou jouw conditie op peil: door helemaal niet meer te sporten en te bewegen kan jouw conditie in een neerwaartse spiraal terecht komen.
- Blijf actief bezig: dit leidt jou af en jouw pijn wordt naar de achtergrond verwezen.
- Warmtetherapie en massages kunnen helpen zodat je daarna bepaalde activiteiten kan verder zetten.
- Respecteer het normale bioritme: ga slapen op een vast tijdstip en in een goed verluchte slaapkamer.
- Vermijd stress en oververmoeidheid want die versterken de fibromyalgie-symptomen.
- Klassieke pijnstillers helpen meestal niet bij fibromyalgie. Anti-neuropatische medicatie kunnen soms wel een hulp bieden (anti-epileptica (bvb. Gabapentine), tricyclische antidepressiva,...). Verder kunnen Mg-baxters soms ook een hulp zijn.
- Gebruik fibromyalgie niet als uitvlucht.
- Ga niet van de ene dokter naar de andere.
- Pas jouw levensstijl aan, hierdoor kan progressie voorkomen worden.
- Weet dat fibromyalgie geen destructieve ziekte is, je hebt zelf veel mogelijkheden om de evolutie af te remmen.
- Blijf professioneel actief. Studies tonen aan dat mensen die blijven werken een betere prognose hebben.

FIBROMYALGIE BEHANDELEN

Mg-baxter (fibromyalgie behandeling)

Patiënten met spasmodie en/of fibromyalgie bij wie een stoornis van de magnesiumbalans werd geobjectiveerd komen hiervoor in aanmerking. Daartoe wordt een AMG-cryptotetanie-test uitgevoerd en een magnesiumbepaling in de urine.

Er zijn verscheidene doseerschemata: in tijd (wekelijks - maandelijks) en in samenstelling. De toediening gebeurt op het daghospitaal en loopt over een 4-tal uren. Er zijn geen bijzondere voorbereidingen nodig.

WAT IS SPASMODIE (CRYPTOTETANIE)?

Spasmodie is een aandoening waarbij de **pijngevoeligheid abnormaal verhoogd is** ten gevolge van een neuromusculaire overprikkelijkheid. Spieren en zenuwen werken deels ongecontroleerd en veroorzaken diverse symptomen: deze variëren van spierkrampen (vandaar ook de naam cryptotetanie), tintelingen in het gelaat en handen en voeten, abnormale vermoeidheid, hartkloppingen,...

Een andere benaming is ook chronisch hyperventilatiesyndroom. Ze is vaak gebonden aan een stoornis van de magnesiumbalans en kan opgespoord worden door een cryptotetanie-test (EMG).

Praat erover met jouw arts als je meer informatie wenst, hij helpt jou graag verder tijdens een eerste consultatie.

Een afspraak kan worden gemaakt via het telefoonnummer 03 880 91 90.

ref.:	50120829
versie:	07.10.2017
eigenaar:	dr. Marinus Segers, fysische geneeskunde
v.u.:	Sofie Vermeulen