



Vlaamse Liga voor FibromyalgiePatiënten V.Z.W.

Stichtend lid VLAAMS PATIËNTENPLATFORM
Lid ENFA (European Network of Fibromyalgia Associations)
Lid ReumaNet

Secretariaat : Impulsstraat 6 c
2220 Heist-op-den-Berg
Tel. En fax: 015/25.33.19

Openingsuren secretariaat:
Maandag van 10 u – 16 u
Woensdag telefoonpermanentie van 10 u – 16 u

Email: info@vlfp.be
Website: www.fibromyalgie.be

Bankrekening: IBAN: BE21 4077 0326 1103
BIC: KREDBEBB

Ondernemingsnummer: 0442535972

**Maak met gepaste wijsheid gebruik van de geleverde informatie.
Raadpleeg steeds je arts alvorens aangehaalde therapieën uit te proberen.**

Algemene brochure fibromyalgie (3^e herziene uitgave 08/2013)
Verantwoordelijke Uitgever: VLFP VZW, Impulsstraat 6C, 2220 Heist-op-den-Berg

Inhoudsopgave

1	Fibromyalgie in het kort	8
1.1	Wat is Fibromyalgie?	8
1.2	Wat is Fibromyalgie niet?	9
1.3	Fibromyalgie geen gaveins	10
1.4	Hoi, ik ben Fibromyalgie!	12
2	Wat zijn de symptomen?	15
2.1	Leven met fibromyalgie betekent leven met pijn.	15
2.2	Stijfheid	15
2.3	Krachtverlies.....	15
2.4	Slaapstoornissen en ochtendvermoeidheid	15
2.5	Lichamelijke en geestelijke vermoeidheid	16
2.6	Spastisch colon	16
2.7	Chronische hoofdpijn	17
2.8	Gevoelloosheid, tinteling, zwellingen	17
2.9	Concentratie- en geheugenstoornissen	17
2.10	Andere symptomen	17
3	Diagnose en oorzaken	18
3.1	Hoe wordt de diagnose gesteld?	18
3.2	Nieuwe diagnostische criteria	20
3.3	De diagnose, en nu?	22
3.4	Mogelijke oorzaken.....	23
3.4.1	Stoornissen in spieren, pijngeleiding en hormoonhuishouding	24
3.4.2	Slaapstoornissen	25
3.4.3	Neurohormonale stoornissen	26
3.4.3.1	Serotonine metabolisme	26
3.4.3.2	Substance P metabolisme	26
3.4.3.3	Endorfine metabolisme	26
3.4.3.4	Hypothyroidie	26
3.4.4	Voedselovergevoeligheid of intolerantie.....	27
3.4.5	Spierafwijkingen	27
3.4.5.1	ATP en creatinefosfaat.....	27
3.4.5.2	Het belang van verschillende bestanddelen in het organisme	28
3.4.5.3	Structurele en hypoxische (zuurstof) veranderingen	28
3.4.6	Hypothalamus – hypofyse – bijnier - as	30
3.4.7	Infecties	30
3.4.8	Psychische stoornissen	30
3.4.9	Verhoogde hoeveelheid Annexin V antilichamen	31
3.4.10	Het FMR1 gen en fibromyalgie.	31
3.4.11	Tekort aan palmitoylethanolamide oorzaak fibromyalgie?	32
3.5	Persoonlijkheidskenmerken	32
4	Differentiële diagnostiek	34
4.1	Fibromyalgie (FM) en Myofasciale Pijnsyndromen (MPS).....	34
4.2	FM en Chronische vermoeidheidsyndroom (CVS)	36
4.3	Andere aandoeningen	37
4.3.1	Prikkelbare darm	37
4.3.2	Prikkelbare blaas	37

4.3.3	Raynaud-syndroom	37
4.3.4	Geheugenstoornissen.....	37
4.3.5	Vertigo en oor- en gehoorproblemen	37
4.3.6	Hypoglykemie	38
4.3.7	Prolaps van de mitralisklep	38
4.3.8	Premenstrueel syndroom.....	38
4.3.9	Oesophagale reflux.....	38
4.3.10	De Ziekte van Crohn.....	38
4.3.11	Hypothyroïdie.....	39
4.3.12	De Ziekte van Lyme	39
4.3.13	Postpolio syndroom (PPS)	40
4.3.14	Spasmodie of autonome disfunctie.....	40
4.3.15	Bijnierinsufficiëntie	41
5	Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?.....	43
5.1	Overbelasting voorkomen.....	43
5.2	Mobiliteit onderhouden – conditie verbeteren	43
5.3	Lichamelijke inspanning: Taboe of noodzaak bij FM?	44
5.3.1	Lichamelijke inspanning activeert geen pijn demping.....	44
5.3.2	Een minimale fysieke activiteit is noodzakelijk	45
5.3.3	Correct ziekte-inzicht, kortademigheid en slaaphygiëne	45
5.3.4	Een gecombineerde aanpak	46
5.3.5	Conclusie.....	46
5.4	Beweging en medicatie: belangrijke partners bij FM.	46
5.5	Vaardigheid om problemen te voorkomen of op te lossen	47
5.6	Behandelingsmethoden	47
5.6.1	Aërobe oefening	47
5.6.2	Acupunctuur	48
5.6.3	Ademhalingstherapie	48
5.6.4	APS-therapie	48
5.6.5	Aromatherapie	49
5.6.6	Ayurveda	49
5.6.7	Bachbloesemremedies	50
5.6.8	De Bowen-techniek.....	50
5.6.9	Chiropractie	50
5.6.10	Ergotherapeut.....	51
5.6.11	Fasciatherapie	51
5.6.12	Fysiotherapie	52
5.6.13	Kinesiologie	53
5.6.14	Kruidengeneeskunde of fytotherapie.....	53
5.6.15	Homeopathie	53
5.6.16	Hydrotherapie	54
5.6.17	Hypnotherapie	54
5.6.18	De plaats van medicijnen in de behandeling van fibromyalgie	54
5.6.19	Natuurgeneeskunde.....	57
5.6.20	Psychotherapie bvb. Cognitieve gedragstherapie	57
5.6.21	Orthomoleculaire therapie.....	58
5.6.22	Osteopathie	60
5.6.23	Infraroodsauna.....	60
5.6.24	Shiatsu of drukpuntmassage.....	60
5.6.25	Sofrologie	61
5.6.26	TENS.....	61
5.6.27	Voetreflexologie	61
5.6.28	Yoga	62

6	Hoe beleeft de patiënt fibromyalgie?	63
6.1	De emoties na de diagnose	63
6.1.1	Verwerking in fasen	63
6.1.2	Leefregels.....	64
6.2	Wat kan je als patiënt zelf doen?	64
6.2.1	Je grenzen leren kennen.	65
6.2.2	Leer beroep doen op anderen.	65
6.2.3	Prioriteiten stellen.	66
6.2.4	Spanning en ontspanning	68
7	Fibromyalgie betekent Pijn.	69
7.1	Pijn of lijden?	69
7.2	Pijn als raadsel	69
7.3	Het pijngeheugen	70
7.4	De poorttheorie.....	71
7.5	Omgaan met chronische pijn	71
7.5.1	Chronische pijn is niet gevaarlijk.....	71
7.5.2	Zoek afleiding	72
7.5.3	Vecht tegen angst en depressiviteit	72
7.5.4	Stop met zoeken naar pijnbehandeling	72
7.5.5	Doe wat je kunt ongeacht de pijn	72
7.6	Tips om beter om te gaan met chronische pijn	73
7.7	Change pain scale.....	74
7.7.1	Pijndagboek.....	75
7.7.2	Change Pain Scale.....	75
7.8	Nieuwe inzichten in het ontstaan van chronische pijn	79
7.9	Kleinzerigheid is genetisch bepaald.....	80
7.10	Pijn bij fibromyalgie zit niet tussen de oren	80
7.11	Wat is er mis met mijn pijnsysteem?.....	81
7.11.1	Acute en chronische pijn.....	81
7.11.2	Hoe werken de normale pijnprocessen in een acute pijnsituaties?.....	81
7.11.3	Wat als de normale pijnmechanismen in de fout gaan?	84
7.11.4	Onderhoudende factoren	85
8	Depressie is een ziekte en geen teken van zwakte	86
8.1	Wat is een depressie eigenlijk?	86
8.2	Kennen van een depressie	86
8.3	Behandeling van depressie	87
8.3.1	Praten.....	87
8.3.2	Pillen.....	87
8.3.3	Alternatieve geneeswijze	87
8.3.4	Wat kan je zelf doen?	87
8.4	Aandachtspunten voor familie en vrienden	88
9	Hoofdpijn.....	90
9.1	Een kort overzicht.....	90
9.2	Migraine	91
9.3	Spanningshoofdpijn	92
9.4	Clusterhoofdpijn.....	94
9.5	Medicatie - afhankelijke hoofdpijn.....	95
9.6	Tips bij hoofdpijn.....	95
9.7	Hoofdpijn en dieet.....	96

10	CVS of ME: veel meer dan alleen maar moe zijn	98
10.1	Niets nieuws onder de zon	98
10.2	Het gaat om veel mensen.....	99
10.3	Hoe herken je het?	99
10.4	Hoe begint het?	99
10.5	Waardoor komt het?.....	100
10.6	CVS en depressie.....	100
10.7	Hoe raak je er weer uit?.....	100
10.8	Komt het ooit weer goed?.....	101
10.9	Heb ik het ook?	101
10.10	Een ziekte met vele namen	102
11	Burn-out of fibromyalgie?	103
11.1	Signalen van burn-out	103
11.2	Is burn-out een modeverschijnsel?	104
11.3	In order to burn out, one first has to be on fire.....	104
12	Huiselijke tips tegen rugklachten	106
13	Handige hulpmiddelen.....	107
13.1	De vloer.....	107
13.2	Strijken en wasgoed	107
13.3	Keukentips.....	107
13.4	Ontspanning	107
13.5	Hulp in huis.....	108
13.6	Algemene tips.....	108
14	Chronisch ziek: invloed op persoon, relatie, gezin, werk, zwangerschap,	109
14.1	Invloed op persoon, relaties en gezin	109
14.2	Partner van een fibromyalgiepatiënt	110
14.3	Fibromyalgie en seksualiteit	113
14.4	Fibromyalgie en het gezin.....	116
14.5	Fibromyalgie en werk	116
14.5.1	Een baan	117
14.5.2	Problemen	117
14.5.3	Aanpassingen.....	118
14.5.4	Stoppen met werken	118
14.5.5	Mogelijkheden.....	118
14.5.6	Tips voor werknemers met reuma, FM, CVS,	119
14.6	Fibromyalgie en zwangerschap	121
14.6.1	Onderzoek	121
14.6.2	Conclusies onderzoeken.....	121
14.6.3	Medisch gezien geen bezwaar.....	122
14.6.4	Zwangerschap en medicijnen	122
14.6.5	Lichamelijke veranderingen	123
14.6.6	Tijdens en na de bevalling	123
14.6.7	Herstel	123
14.6.8	Opleving van klachten.....	124
14.6.9	Conclusie	124
	Bronnen:	125