

Fibromyalgie

20 December 2020

Een cluster van chronische pijnsymptomen, verspreid door het lichaam en waarvoor nog geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden is; fibromyalgie. Mensen met deze aandoening hebben pijn door het hele lichaam gevoelige plekken in de spieren en vaak last van algehele vermoeidheid.

In de reguliere geneeskunde wordt ter behandeling van fibromyalgie veelal gebruik gemaakt zogenemde NSAID's. Ook spierontspanners of –verslappers worden voorgeschreven. Als slaapmiddel wordt wel eens gekozen voor een tricyclische antidepressivum. Helaas kan men hiervan niet echt positieve ervaringen verwachten.

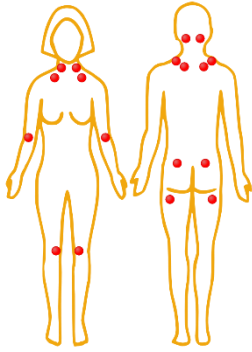
Wat is fibromyalgie eigenlijk?

Fibromyalgie is een syndroom dat betrekking heeft op bindweefsel (fibro), spieren (my) en pijn (algie). In de reguliere geneeskunde is bepalend voor de diagnose van fibromyalgie het postief bevonden worden op 11 van de 18 specifieke plekken op het lichaam, de zogenaamde tenderpoints. Zijn minimaal 11 punten pijnlijk, wordt de diagnose fibromyalgie gesteld. Naast deze drukpuntgevoeligheid worden een aantal klachten zoals vermoeidheid en algehele malaise meegeteld in de uiteindelijke diagnose.

In 1990 werd fibromyalgie eindelijk erkend door het American College of Rheumatology als een daadwerkelijke aandoening met een specifiek cluster van symptomen: wijdverbreide pijn van het bewegingsapparaat die minimaal drie maanden aanhoudt zonder tekenen van ontsteking of spierafwijkingen. Kenmerkend symptoom hierbij zijn een veelheid aan gevoelige punten op bepaalde plekken in het lichaam en hevige vermoeidheid wat een grote overlap met het chronisch-vermoeidheidssyndroom/ myalgische encefalomyelitis (CFS/ ME) met zich meebrengt. Echter hebben mensen met fibromyalgie veel meer last van de drukgevoelige punten en slaapstoornissen dan mensen met CFS/ ME. Bijna 70% van de fibromyalgiepatiënten vertoont ook symptomen van het prikkelbare darmsyndroom zoals constipatie, diarree, buikpijn en misselijkheid. Inmiddels is aangetoond dat het niveau van bepaalde neurotransmitters bij fibromyalgiepatiënten verhoogd is. Daarnaast is bij deze patiënten aangetoond dat de diepe slaap onderbroken wordt door hersenactiviteit die bij de waaktoestand hoort. Vanwege een niet eenduidige verklaring voor de oorzaak van fibromyalgie is een holistische aanpak te prefereren.

De vraag is:

- Is er een stofwisselingsstoornis in de spieren?



- Is er een genetische eigenschap die leidt tot een auto-immuunziekte?
- Ligt het aan de voeding?
- Zijn er psychische oorzaken?

De oorzaak is nog onbekend, maar de speculaties variëren van een virale of bacteriële infectie tot trauma na een ongeluk of een andere stoornis zoals lupus of reumatoïde artritis.

Wat wel bekend is, is dat de aandoening vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen, 90% t.o.v. 10%) en dat 2 – 4% van de Nederlandse volwassenen aan deze aandoening lijdt. Tevens zijn er

studies die aantonen dat er bij deze patiënten bepaalde karaktereigenschappen gevonden zijn die mogelijk meespelen in het tot stand komen van de ziekte.

Is fibromyalgie te behandelen?

Doordat de aandoening uit dermate veel verschillende klachten bestaat, is het vaak moeilijk voor een arts om de juiste behandeling en medicatie in te zetten.

Vaak worden patiënten behandeld met slaapmedicatie als clonazepam en trozodon, of wordt ervoor gekozen, naast pijnstillers als ibuprofen – diclofinac – naproxen, om anti – depressiva in te zetten zoals paroxetine en fluoxetine. Verder hoort deze groep patiënten vaak dat zij moeten leren leven met de aandoening en de pijn.

Toch is het aangetoond dat er goede natuurgeneeskundige behandelmethoden zijn voor deze aandoening. Behandeling die bestaat uit:

- het oplossen van slaapproblematiek
- het herstellen van het bioritme
- vaststellen van eventuele allergieën
- herstellen van een gezonde spijsvertering
- tot stand brengen van een gezonde zuur/baseverhouding
- het verminderen van pijn d.m.v. natuurlijke middelen
- het opheffen eventuele tekorten aan (orthomoleculaire) voedingsstoffen

Zoals bij alle aandoeningen, begint ook bij fibromyalgie een goede behandeling bij ‘het personeel van het lichaam’ oftewel: voeding.

In de eerste plaats wordt geadviseerd om de voedselinname te voorzien van een basisch overschot, oftewel te voorzien van een zo gering mogelijk aantal zuur vormende voedingsmiddelen. Met name dierlijke eiwitten en meelproducten zorgen voor de meeste zuren. Daarnaast dient inname van koffie en zwarte thee beperkt te worden evenals sterk alcoholische dranken die, hoewel ze basisch zijn, toch een zure reactie schijnen te kunnen oproepen in het lichaam.

Advies nodig?

Bent u ook gediagnostiseerd met fibromyalgie of heeft u een vermoeden dat deze aandoening ook bij u speelt, wilt u weten wat HDB-vitaal ter behandeling van fibromyalgie kan betekenen of heeft u andere lichamelijke of psychische klachten? Neem gerust contact met ons op. Dit kan via e-mail: info@hdb-vitaal.nl of op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur telefonisch op nummer 06-55735756