

## Behandeling

Er bestaat niet zoiets als de beste therapie voor alle fibromyalgiepatiënten. De resultaten van de therapieën verschillen van persoon tot persoon. Om in eender welke behandeling resultaat te bekomen, moet de patiënt in de eerste plaats de ziekte aanvaarden en in de tweede belangrijke plaats ermee leren omgaan.

Behandelingsmogelijkheden zijn:

- Fysiotherapie
- Bewegingstherapie
- Psychotherapie
- Medicatie (tijdelijk)
  - Pijnstillers
  - Ontstekingsremmers
  - Spierontspanners
  - Antidepressiva
- Ergotherapie
- Hydrotherapie
- Acupunctuur
- Homeopathie
- Reflexzonetherapie ...

## Verloop

FM evolueert bij iedereen anders. Sommige patiënten hebben voortdurend pijn, terwijl bij anderen de klachten na verloop van tijd nog nauwelijks invloed hebben op het dagelijks leven. Dat neemt niet weg dat de klachten nooit helemaal verdwijnen en soms weer erger kunnen worden.

## Erger dan de ziekte is onbegrip.

Ken jij een fibromyalgiepatiënt in je omgeving? Toon dan begrip, niet voor een uur of een dag. Toon begrip voor het feit dat de ene dag de andere niet is en dat slechte en goede dagen elkaar afwisselen.

En helaas, genezing is (nog) niet mogelijk.

## VLFP vzw

VLFP geeft naast een driemaandelijks ledenblad ook brochures uit.

In onze "Algemene Brochure", de "Voedingsbrochure", onze uitgave rond "Pijnbehandeling en relaxatie bij fibromyalgie" en in de "Wet-wijzer" vind je een antwoord op de meeste van je vragen.

V.L.F.P. stelt zich tot doel:

- zoveel mogelijk informatie te verstrekken en documentatie te verspreiden,
- het uitwisselen van ervaringen tussen patiënten te bevorderen,
- het onderzoek naar de oorzaak en de behandeling van fibromyalgie te stimuleren,
- te ijveren voor erkenning van de ziekte.

## Lid worden

Je kan lid worden van VLFP door storting van €25,00 (€40,00 voor buitenlandse leden) als jaarlijkse ledenbijdrage. Je ontvangt als lid ons driemaandelijks tijdschrift. Bovendien kan je gratis deelnemen aan de lotgenotencontacten en de door VLFP georganiseerde activiteiten.

## SECRETARIAAT

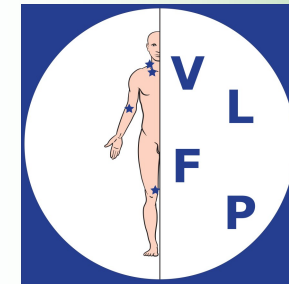
VLFP vzw  
Impulsstraat 6C  
2220 Heist-op-den-berg  
Telefoon: 015/25 33 19  
E-mail: info@vlfp.be

Openingsuren:  
Maandag van 10u - 16u  
Woensdag telefoonpermanentie van 10u - 16u  
Website: [www.fibromyalgie.be](http://www.fibromyalgie.be)

Bankrekening: IBAN: BE21 4077 0326 1103  
BIC: KREDBEBB

Ondernemingsnummer: 0442535972

## Vlaamse Liga voor FibromyalgiePatiënten



## Fibromyalgie?

Fibromyalgie betekent letterlijk pijn in bindweefsel en spieren. De term beschrijft dus enkel wat er aan de hand is en geeft geen oorzaak. Bij fibromyalgie krijg je last van verschillende klachten tegelijk zoals bvb. pijn, stijfheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, darmproblemen,...

Typisch is ook de verhoogde drukpijn-gevoeligheid op een aantal specifieke punten.

Deze pijnlijke plekken, "tenderpoints" of drukpunten genoemd, worden soms toegeschreven aan plaatselijk verhoogde spanningstoestanden van spieren en pezen.

De oorzaak van fibromyalgie is tot op heden nog niet gekend. Een ontregeling van het immuunsysteem, veranderingen in de bindweefselstructuur, tekort aan zuurstof in de spieren, storing in het metabolisme van bepaalde stoffen die een werking hebben op de bloedvaten en het zenuwstelsel, alsook functiestoornissen in het regelsysteem van pijn werden bestudeerd, maar een definitieve oorzaak is nog niet gevonden.

## Wat is fibromyalgie?

Fibro  
= vezel

Myo  
= spier

Algie  
= pijn

Drie  
voorwaarden

Dus letterlijk: pijn in spieren en vezelig bindweefsel

- ✓ Fibromyalgie wordt ook wel eens weke-delen reuma genoemd.
- ✓ Erkende categorie in het ziekte-classificatie systeem van de wereldgezondheidsorganisatie.

## Wat is fibromyalgie niet?

- ✓ Niet hetzelfde als het Chronisch Vermoeidheids Syndroom (CVS).
- ✓ Niet levensbedreigend.
- ✓ Niet progressief.
- ✓ Geen psychische ziekte.
- ✓ Niet besmettelijk.

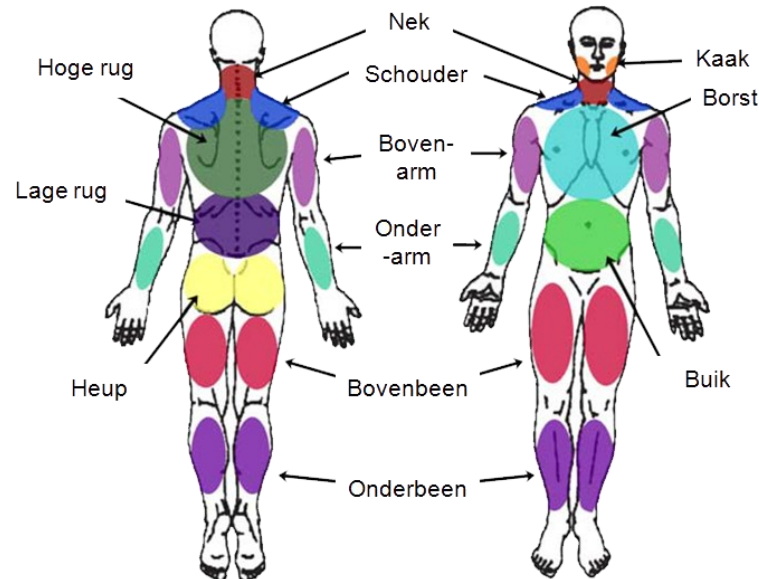
MAAR

- ✓ (Nog) geen aanwijsbare oorzaak.
- ✓ Twijfels over de genetische aanleg, erfelijkheid.
- ✓ Geen objectieve diagnostische criteria.

## Bijkomende klachten

- ✓ Spastische darm
- ✓ Chronische hoofdpijn
- ✓ Heesheid, keelpijn
- ✓ Overgevoeligheid voor licht, geluid, geuren
- ✓ Spierkrampen
- ✓ Infecties
- ✓ Concentratieverlies en geheugenstoornissen
- ✓ Psychische problematiek (onzekerheid, onmacht, frustratie, nutteloosheid, schuldgevoel)
- ✓ Vicieuze cirkel van pijn, angst om te bewegen en conditieverlies

Fibromyalgie-  
score



## Diagnose: nieuwe criteria

- ✓ Pijn en andere symptomen zijn op een min of meer gelijkblijvend niveau al gedurende minimaal drie maanden aanwezig.
- ✓ Er is geen andere ziekte die de pijn verklaart.
- ✓ De fibromyalgiescore (de optelling van de pijnscore en de symptoomscore) is minimaal 12, de pijnscore is minimaal 3 en de symptoomscore is minimaal 5.

Om de pijnscore te bepalen, noteert men in welke 19 gebieden van het lichaam sprake was van pijn gedurende de afgelopen week (voor elk pijnlijk gebied scoor je 1 punt). Iemand met pijn in vier gebieden van het lichaam, heeft dus een pijnscore van 4. De laagst mogelijke pijnscore is 0 en de hoogst mogelijke score is 19.

Om de symptoomscore te bepalen, wordt voor elk van de drie onderstaande symptomen genoteerd hoe erg het symptoom was gedurende de afgelopen week

- moeheid
- niet uitgerust ontwaken
- moeite met nadenken en concentreren

Verder wordt nagegaan hoeveel extra klachten iemand heeft. Daarbij wordt een lijst gebruikt met 42 voornamelijk lichamelijke symptomen.

De fibromyalgiescore wordt berekend door de pijnscore en de symptoomscore op te tellen. De fibromyalgiescore loopt van 0 (geen enkel symptoom van fibromyalgie) tot 31 (een heel erge vorm van fibromyalgie).