

Dr. sc. SIMEON GRAZIO
Dr. TOMISLAV NEMČIĆ

FIBROMIJALGIJA

Priručnik za bolesnike



Hrvatska liga protiv reumatizma
Zagreb, 2004.

Dr. sc. SIMEON GRAZIO
Dr. TOMISLAV NEMČIĆ

FIBROMIJALGIJA

Priručnik za bolesnike

Hrvatska liga protiv reumatizma
Zagreb, 2004.

**HRVATSKA LIGA PROTIV REUMATIZMA
BIBLIOTEKA - PRIRUČNICI ZA BOLESNIKE**

FIBROMIJALGIJA

Napisali:

Dr. sc. SIMEON GRAZIO

Dr. TOMISLAV NEMČIĆ

Klinika za reumatologiju
fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Medicinskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
KB "Sestre Milosrdnice", Zagreb

ISBN 953-6988-06-2

Izdavač:

Hrvatska liga protiv reumatizma, Zagreb,
Vinogradska cesta 29

Računalni prijelom:

Zvonimir Barišić

Tisak:

Alfej d.o.o. – Zagreb, Kušlanova 10, www.alfej.hr

Priručnik je tiskan uz novčanu potporu
DIETPHARM-FIDIFARM d.o.o. Zagreb
Tiskanje dovršeno u svibnju 2004. godine.

SADRŽAJ

Što je fibromijalgija?	3
Uzroci fibromijalgije	4
Simptomi fibromijalgije	4
Bol	5
Umor	6
Poremećaji spavanja	7
Promjene raspoloženja	8
Ostali simptomi	9
Fibromijalgija i mijalgični encefalomijelitis	10
Utvrđivanje dijagnoze	10
Fibromijalgija se može liječiti	12
Kako ćete postupati s vašom fibromijalgijom	14
Medicinska gimnastika	17
Drugi oblici liječenja	19
Istraživanja i perspektive	20

2

Što je fibromijalgija?

Fibromijalgija je vrsta reumatizma karakterizirana proširenim bolovima, umorom, poremećajima spavanja i tjeskobom. Iako se manifestira prvenstveno na sustavu organa za kretanje bolest ne dovodi do upale ili deformacija zglobova, već prvenstveno zahvaća mišiće i ligamente. Naziv *fibro-my-algia*, označava da je fibrozno (*fibro-*) i mišićno tkivo (*-my*) bolno osjetljivo (*-algia*).

Fibromijalgija nije rijetka bolest. Procjenjuje se da u SAD zahvaća 3,4% žena i 0,5% muškaraca. Najčešće se javlja u žena u dobi između 30 i 60 godina.

Fibromijalgija vas nikada neće potpuno onesposobiti, ali zbog nedostatka vanjskih znakova drugi ljudi neće biti svjesni bolova i iscrpljenosti od kojih patite. Međutim, ponekad je tako teška da remeti osobni i obiteljski život.

Uzroci fibromijalgije

Iako je bolest poznata već oko 150 godina, njeni uzroci nisu ustanovljeni. Stoga se u svijetu naziva raznim imenima: fibromiozitis, izvanzglobni reumatizam, mišićni reumatizam, miofasciitis, tenzijski reumatizam.

Većina se bolesnika s fibromijalgijom ne sjeća određenog događaja ili stanja koje je prethodilo pojavi simptoma bolesti. Ipak, neki navode stres organizma različitog podrijetla (npr. bolest, emocionalni šok, fizička trauma, hormonske promjene). Pušenje, nedovoljna fizička aktivnost ili dugotrajni statički poremećaji tijela mogu pogoršati simptome fibromijalgije. Osobe s fibromijalgijom mogu svoje stresove zadržavati u sebi i izraziti ih kroz mišićnu tenziju i bolove.

Simptomi fibromijalgije

Osnovno obilježje fibromijalgije je generalizirana, proširena mišićna bol, uz bolove na pritisak određenih točaka na tijelu, što nam pomaže u postavljanju dijagnoze. Pritisak na ta osjetljiva mjesta većina će nas doživjeti kao nelagodu, no

u osoba s fibromijalgijom promijenjen prag podražaja prilikom pritiska uzrokuje bol.

U prošlosti se fibromijalgija znala zamijeniti s dijagnozom mišićnog reumatizma ili fibrozitisa ili bi se pak pogrešno proglasila degenerativnom bolesti zglobova. Međutim, u posljednjih su nekoliko godina istraživanja pojasnila sliku fibromijalgije, te danas reumatolozi i liječnici opće prakse puno češće postavljaju tu dijagnozu.

Bol

Bol u fibromijalgiji može početi u jednom dijelu tijela, npr. vratu i ramenima, a kasnije se proširi na druga područja. Većina ljudi s fibromijalgijom doživljava bol u mišićima, tetivama i ligamentima u okolini zglobova. Prema lokalizaciji i zastupljenosti najčešće bolne točke su potiljak, donji dio vratne i slabinske kralješnice, mišići ramenog i lednog pojasa, gornji dio prsnog koša, vanjska strana lakta, sjedni mišići i unutarnja strana koljena. Broj bolnih mjesta može varirati od 4 do 33; a prosječno ih je 12. Simptomi mogu biti najintenzivniji ujutro kod ustajanja ili se mogu pojačati tijekom dana. Bol se može ti-

jekom dana mijenjati u intenzitetu i karakteru, a ovisi i o fizičkim i psihičkim aktivnostima, vremenskim uvjetima, spavanju i razini stresa. Većina bolesnika ipak navodi da je bol uvijek prisutna.

Umor

Osim proširene mišićne boli, osobe koje pate od fibromijalgije osjećaju opći umor, sličan onome kad imaju npr. gripu. Tako imaju osjećaj smanjene energije, izdržljivosti, uz osjećaj iscrpljenosti. Često je osjećaj općeg umora značajniji nego bolovi u mišićima. Bolesnicima može biti teško popeti se uz stube, obaviti kućne poslove ili kupovinu.

Umor je u fibromijalgiji sličan onome kod jedne druge bolesti tzv. sindroma kroničnoga umora. Dapače neke osobe s fibromijalgijom imaju sindrom kroničnoga umora i obrnuto. Zbog smanjenja aktivnosti nastupa gubitak kondicije, što stanje čini gorim. Naravno, opći umor je simptom koji prati i brojne druge bolesti kao npr. anemije različitoga uzroka, hipotireozu ili dr.

Poremećaji spavanja

Jedan od karakterističnih simptoma fibromijalgije je osjećaj neispavanosti. Bolesnici se ujutro bude s umorom, iako su spavali dovoljno dugo. Primjećuju da im je san postao lagan i da se češće bude noću. Istraživanja uz pomoć elektroencefalograma (uređaja koji registrira moždane aktivnosti) pokazala su da većina osoba s fibromijalgijom imaju nenormalne uzorke spavanja, a napose prekide u dubokom snu. Čak i zdravi dobrovoljci koji su buđeni u svakoj epizodi dubokog sna patili su od tipičnih simptoma fibromijalgije.

Postoji više uzroka gubitka dubokog sna, od koji neki zajednički mogu djelovati na pojedinu osobu. Neki od mogućih uzroka su bol i ukočenost vrata, bol i stres zbog ozljede ili drugo. Emocionalna bol, tjeskoba i napetost ili depresija uzrokovana međuljudskim odnosima kod kuće ili na poslu mogu također biti uzročni čimbenik.

Promjene raspoloženja

U fibromijalgiji su česte promjene raspoloženja. Mnogi bolesnici se psihički osjećaju loše, a neki od njih i zaista depresivno. Postoji određena povezanost pojave fibromijalgije i zlostavljanja ili zanemarivanja u djetinjstvu. Iako uloga tih ranih događaja za razvoj fibromijalgije nije do kraja utvrđena, raspravljanje i razrješavanje tih psiholoških problema može biti značajno u liječenju fibromijalgije.

Kad se fibromijalgija jednom razvije stvori se začarani krug koji dovodi do povećanja boli i još većeg poremećaja sna. To može biti dovoljno da se razvije depresija, čak ako i nije bila prisutna u početku. Kada je fibromijalgija očito povezana sa nekim drugim stanjem kao što su artritis ili depresija naziva se "sekundarnom". Kada izgleda da se pojavljuje sama može ju se nazvati "primarnom".

Poput drugih kroničnih bolesti, poremećaja spavanja i psihičkih poremećaja drugih uzroka, i fibromijalgija može imati negativne posljedice na koncentraciju i izvršavanje čak i jednostavnih zadataka.

Ostali simptomi

Neki bolesnici opisuju subjektivni osjećaj otekline na zglobovima šaka i prstiju ili u blizini zglobova, a mogu imati osjećaj utrnulosti ili trnaca u rukama i/ili nogama. Kako ti simptomi mogu biti prisutni i u drugim bolestima, kao što su npr. sindromi iritacije živaca u vratnom ili slabinskom dijelu kralješnice, sindrom karpalnog kanala, upale živaca ili multipla skleroza itd., bolesnici s fibromijalgijom često prolaze brojne pretrage, ali su nalazi tih pretraga uredni.

Glavobolje, napose one mišićne (tenzijske) i migrenozne, su čest simptom fibromijalgije. Ponekad su prisutni i grčevi u trbuhu, izmjenjivanje proljeva i tvrdih stolica, što slično sindromu podražajnih crijeva. Isto tako, spazmi i iritabilnost mokraćnoga mjehura mogu uzrokovati učestalo mokrenje i nemogućnost zadržavanja mokraće. Neki se bolesnici tuže na otežano i površno disanje, pritisak u grudima, te iznenadno nepravilno lupanje srca.

Tegobe obično imaju sezonski karakter; intenzivnije su u razdoblju od studenog do ožujka.

Fibromijalgija i mijalgični encefalomijelitis

Rijetka bolest čiji su simptomi slični onima kod fibromijalgije je mijalgični encefalomijelitis (ME). Pacijenti koji boluju od ME često spominju virusnu infekciju koja je prethodila razvoju simptoma. Zbog toga mnogi liječnici preferiraju termin sindrom umora poslije virusne infekcije nego ME. Potrebna su veća saznanja o tim stanjima da bismo razumjeli postoji li između njih povezanost.

Utvrđivanje dijagnoze

Liječnik obično postavlja dijagnozu na temelju kliničke slike: proširene boli te broja bolnih mjesta. Prema definiciji Američkog reumatološkog društva (American College of Rheumatology) mora postojati bolnost na pritisak najmanje 11 od 18 mjesta (po 9 na svakoj strani tijela), a u nejasnim slučajevima je važna razlika bolnosti na tim u odnosu na druga mjesta na tijelu. Često bolesnici osjećju kroničan osjećaj umora te psihičke tegobe, što bi za postavljanje dijagnoze trebalo trajati najmanje tri mjeseca. Preporuča se napraviti laboratorijski pregled krvi i radiološke

pretrage kako bi se isključile druge bolesti. Mora se, ipak, reći da fibromijalgija može koegzistirati s drugim bolestima, napose reumatskima, odnosno da dijagnoza fibromijalgije ne mora nužno isključivati postojanje neke druge bolesti.



Slika 1. Raspored bolnih mjesta (točaka) na tijelu važnih u postavljanju dijagnoze fibromijalgije.

Fibromijalgija se može liječiti

Fibromijalgija je kronična bolest, ali se može liječiti pravilno planiranim programom. Time se u većine osoba s fibromijalgijom može postići poboljšanje i bolesnici postanu sposobni nositi se s tim stanjem.

Fibromijalgija se liječi prvenstveno kroz timski rad koji, uz liječnika, uključuje samog bolesnika i njegovu obitelj. Liječnik može pomoći najprije postavljanjem dijagnoze, a zatim objašnjenjem da se usprkos svih bolova koje osjeća bolesnik neće pretvoriti u invalida. Iako, statistički gledano postoji nešto veća vjerojatnost da ćete kasnije u životu razviti artritis, zapamtite da je svaki čovjek jedinka i da se to odnosi ako se promatraju veće skupine oboljelih, te da se ne mora odnositi i na vas osobno.

Za liječenje fibromijalgije ne postoji specifičan lijek, ali postoje lijekovi i sredstva koja mogu pomoći u ublažavanju simptoma.

Dostupni lijekovi koji pomažu smanjenjem boli uključuju analgetike, kao što je paracetamol, i nesteroidne protuupalne lijekove, kojih ima raz-

ličitih. Učinak se bitno ne mijenja povišenjem doze lijeka, ali se povećava rizik za nuspojave. Stoga ih treba uzimati u manjim i umjerenim dozama. U novije vrijeme su se na tržištu pojavili nesteroidni antireumatici sa značajno rjeđim javljanjem nuspojava u gornjem dijelu probavnog trakta (npr. čir na želucu ili dvanaesniku) - tzv. koksibi. Narkotike ili sedative nema svrhe uzimati. Ponekad se u bolna mjesta daju steroidne injekcije, no one nisu dugoročno rješenje!

Spavanje s mekim ovratnikom je jedno od rješenja, pogotovo ako bolesnik ima tegobe s vratom. To će biti korisno pod uvjetom da se bolesnici ne naviknu nositi ovratnik i tijekom dana. Uobičajene je tablete za spavanje najbolje izbjegavati, jer one često stvaraju naviku, a u konačnici gube djelotvornost. Međutim, mnogim pacijentima mogu pomoći antidepresivni lijekovi, čak i onda kada nema depresije, s obzirom da oni osim što poboljšavaju san mogu podići i prag boli. Oni su korisni u onih bolesnika čija je depresija vezana uz fibromijalgiju, ali to obično nije glavni razlog zbog kojeg se propisuju. Uzimaju se u niskim dozama i obično prije spava-

nja. Učinak ne mora biti brz, pa ih treba uzimati barem nekoliko mjeseci prije donošenja odluke o njihovoj djelotvornosti.

Kako je učinak lijekova individualan, a lijekovi mogu imati neželjene uzgredne pojave, bolesnici s fibromijalgijom, u dogovoru s liječnikom, ponekad moraju probati više njih da utvrde koji im odgovara.

Obiteljski liječnik nerijetko bolesnika upućuje fizijatru na čiju se indicaciju primjenjuju toplinske procedure, elektro-terapija ili medicinska gimnastika.

Liječnik također bolesnika može uputiti psihoterapeutu, radi daljnjih savjeta i edukacije o fibromijalgiji. No, najdjelotvorniji terapeut bit ćete vi sami.

Kako ćete postupati s vašom fibromijalgijom

Fibromijalgija nije za život opasna bolest. Također, gledajući dugotrajno, simptomi se rijetko značajnije pogoršavaju. Saznanje da fibromijalgija nije teška i onesposobljavajuća bolest koristi vam da prestanete s brojnim nepotrebnim pretragama i da stvorite pozitivan stav prema

njenom liječenju. Kako je to bolest koja može poremetiti aktivnosti svakodnevnoga života, potrebno je suočiti se s njom, kao i s činjenicom da može trajati više godina.

Osobe s fibromijalgijom često se podvrgavaju različitim pretragama, čiji se nalazi pokazu normalnima, pa mnogi smatraju da to i nije prava bolest, a zapravo jest. Sumnje od strane obitelji i ostalih iz okoline da se ne radi o pravoj bolesti povećavaju osjećaj izolacije, krivnje i ljutnje.

Kamen temeljac strategije u borbi s fibromijalgijom je smanjenje frustracije i straha, koji mogu povećati bolove. Mnogi su ljudi s fibromijalgijom naučili kontrolirati svoje stanje tako da je ono postalo sastavnim dijelom života, ne uništavajući ga. Savjet je da ustrajnost pomaže. Dakle, vaš bi cilj trebao biti da počnete s malim koracima poboljšanja vlastitoga stanja, a da svakog dana učinite malo više. Morate biti pripremljeni na moguća pogoršanja i na činjenicu da tretman može boljeti. Također zapamtite da ono što pomaže jednoj osobi sa fibromijalgijom ne mora jednako pomoći drugoj.

-
1. Nastojte saznati što više o fibromijalgiji. Što više naučite o bolesti moći ćete se bolje s njom suočiti i preuzeti aktivnu ulogu u njenom liječenju.
 2. Od velike vam pomoći može biti dijeljenje frustracija zbog vašeg stanja s drugima i saznanje da i drugi ljudi imaju slične probleme.
 3. Naučite svoju obitelj da vas shvati i pomaže vam. Inače će oni s vama samo dijeliti vaše frustracije.
 4. Pokušajte liječenje lijekovima koje vam propiše vaš liječnik.
 5. Izbjegavajte lijekove kao što su nazalni dekonjestivi (kapljice za nos), nemojte piti alkohol, čaj ili kavu kasno navečer - oni mogu ometati vaš san.
 6. Naučite odvojiti vrijeme za sebe. Smanjite napetost mišića i stres. Naučite opustiti svoj mozak i svoje mišiće npr. jogom ili slušanjem audio trake za relaksaciju.
 7. Naučite prepoznavati stresne i napete situacije u životu da biste se naučili s njima suočavati i bolje ih savladavati.

-
8. Vježbajte i ojačajte svoje tijelo.
 9. Radite one aktivnosti koje vas vesele i pružaju vam zadovoljstvo.

Medicinska gimnastika

Dva su osnovna principa vježbanja u fibromijalgiji, a to su povećanje kardiovaskularnoga kapaciteta (aerobik) i vježbe za mobilizaciju i istezanje bolnih mišića. Na taj način mnogi ljudi s fibromijalgijom mogu smanjiti svoje simptome.

Istraživanja su pokazala da aerobne vježbe poboljšavaju kondiciju i smanjuju bol i umor kod ljudi sa fibromijalgijom. Vježbati treba toliko intenzivno da počnete teško disati i da vam se ubrza rad srca, kao npr. na trim-biciklu. Prije i poslije provođenja aerobnih vježbi lagano istezite svoje mišiće i zglobove.

Još bolji način vježbanja kod fibromijalgije je plivanje (toplija voda bolje ublažava tegobe). Počnite samo sa stajanjem i micanjem ruku i nogu protiv otpora vode, a zatim postupno povećavajte aktivnost.

Nemojte biti preambiciozni glede vašeg napretka. Bolje je ići polako i ustrajno, npr. započnite sa šetnjama. Ako ustanovite da vam je hodanje ulicom previše naporno, počnite hodati uz brojanje kuća pored kojih prolazite svakoga dana i taj broj postupno povećavajte. Nakon nekog vremena ustanovite ćete da brojite ulice, a ne kuće.

Očekujte da će vježbe u početku biti bolne te da se kasnije tijekom dana ili slijedećeg dana možete osjećati umornijim, uz pojačanje bolova. Stoga, povećavajte svoje vježbe tempom kakav vam odgovara i s kojim možete izići na kraj – svakog dana napredujte postupno. S vremenom biste trebali povećati svoj trening na barem tri sata vježbanja svaki tjedan, ali često je bolje vježbati deset minuta i napraviti stanku nego sve učiniti u jedan sat.

Specijalist-fizijatar vam može pomoći u osmišljavanju specifičnoga programa vježbi s ciljem da se poboljša držanje tijela, fleksibilnost i opća kondicija.

Postupno će vaši mišići postati jači i biti će više mišićnih vlakana za «glatko» pomicanje vaših udova i izbjegavanje ili smanjivanje škripanja

tetiva i ligamenata. Vježbanje također poboljšava san i doprinosi dobrom osjećanju.

Drugi oblici liječenja

Glede prehrane, niti za jednu dijetu se nije dokazalo da pomaže kod fibromijalgije, ali je razumno ukloniti nepotrebno masno tkivo iz tijela i izbjegavati uzimanje suviše čaja i kave. Kontroliranje vaše prehrane pomoći će vam da budete u boljoj kontroli nad vašim tijelom.

Masaža, akupunktura, akupresura i manipulacija mogu također ublažiti bol i podići moral, ali rezultati ne moraju biti dugotrajni. Samo vi možete procijeniti je li poboljšanje vrijedno vremena i novca.

Vaš je osnovni cilj samopouzdanje. Vježbanje, zdrav san i izlaženje na kraj s mentalnim ili fizičkim stresom ključevi su popuštanja boli i umora, glavnih simptoma fibromijalgije.

Istraživanja i perspektive

Mnoga su istraživanja učinjena u cilju boljeg razumijevanja psiholoških i bioloških aspekata fibromijalgije. Pronalazak promijenjene koncentracije nekih receptora i prijenosnika bioloških signala u mozgu vjerojatno će dovesti do boljeg razumijevanja uzroka i patofiziologije stanja, a time i mogućnosti pronalaska rješenja u liječenju glavnih simptoma fibromijalgije.

Informacija o Hrvatskoj ligi protiv reumatizma

Hrvatska liga protiv reumatizma neprofitna je udruga građana koja ima socijalno-edukativni i promidžbeni karakter, a okuplja bolesnike s reumatskim bolestima, liječnike specijaliste i druge zdravstvene djelatnike koji se bave tom problematikom.

Liga je utemeljena 1992. godine kao pravni sljednik Društva reumatičara grada Zagreba koje je djelovalo od 1982.godine. Sjedište Hrvatske lige protiv reumatizma je u Klinici za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KB »Sestre milosrdnice» u Zagrebu. Udruga ima svoje županijske ogranke u Zagrebu, Čakovcu, Puli, Splitu, Rijeci, Zadru i Krapinskim topicama.

Hrvatska liga protiv reumatizma izdaje svoje glasilo «Reuma», koje izlazi dva do četiri puta godišnje u 2500 primjeraka i besplatno se dostavlja svim članovima Lige. Tijekom godine održavaju se i predavanja za članove Lige i druge zainteresirane.

Prema odluci Upravnog odbora od 20. studenog 2001. godišnja članarina za Hrvatsku ligu protiv reumatizma iznosi 30 kuna, a šalje se na žiro-račun Lige: 2360000-1101437688 kod Zagrebačke banke Zagreb. Molimo vas pri uplati članarine u rubrici "Poziv na broj" upišete JMBG člana Lige za kojeg se vrši uplata.

Pozivamo sve zainteresirane da se učlane u Hrvatsku ligu protiv reumatizma te da svojim aktivnim sudjelovanjem doprinesu što uspješnijem radu ove udruge. Za dodatne informacije javite se na adresu: Hrvatska liga protiv reumatizma, Vinogradska 29, 10 000 Zagreb, tel: 01 37-87-248.

Posjetite nas na našoj web adresi

www.reuma.hr

ISBN 953-6988-06-2