

## Fibromyalgia

Lääkärikirja Duodecim

4.3.2009

**Pertti Mustajoki**, sisätautien erikoislääkäri

Fibromyalgiassa esiintyy kipuja eri puolilla kehoa, väsymystä ja muita oireita. Väestöstä noin 2–4 sadasta sairastaa sitä, mutta vain osalla oireet ovat niin voimakkaat, että tarvitaan lääkärin apua. 80–90 % potilaista on naisia. Iän mittaan fibromyalgian mahdollisuus kasvaa.

### Syyt

Fibromyalgiapotilailla kivun kokeminen on poikkeava, mikä todennäköisesti johtuu keskushermoston häiriöstä. Sairauteen liittyy alentunut kipukynnys, jonka ajatellaan johtuvan hernoston kipuratojen poikkeavasta toiminnasta. Fibromyalgiassa samanlainen ärsyke aiheuttaa voimakkaamman kivun tunteen kuin muilla.

Sairauden perussyytä ei tunneta. Se ei ilmeisesti ole itsenäinen sairaus, vaan oireet voivat kehittyä monella eri mekanismilla.

### Oireet

Fibromyalgiassa jatkuvaa kipua tuntuu laajasti. Taudin määritelmään kuuluu, että kipua tuntuu molemmilla puolilla kehoa ja sekä vyötärön ylä- että alapuolella. Kivun paikka ja laatu voivat muuttua selittämättömästi. Kipu on usein kolottavaa, mutta tuntuu ajoittain repivänä, polttavana tai vihlovana.

Sairauteen kuuluvat painoarot kohdat eri puolilla kehoa, esimerkiksi niskassa, selässä, pakarissa ja lantion alueella. Sairauteen liittyy aamulla alkava ja koko päivän kestävä uupumus. Oireet voivat vaihdella ulkoisten tekijöiden, esimerkiksi säätilan, saunomisen tai stressin, vaikutuksesta.

Lisäksi esiintyy monia muita oireita, kuten turvotuksen tunnetta, puutumista ja pistelyä, päänsärkyä, vatsaoireita, sydänoireita, keskittymisvaikeutta ja masentuneisuutta. Sairaus on pitkäaikainen eli krooninen, mutta sen oireita voidaan hoidolla lievittää.

Fibromyalgian toteamiseksi ei ole mitään laboratorionkoetta. Diagnoosi perustuu tyypillisiin oireisiin ja siihen, ettei muita sairauksia löydy oireiden aiheuttajaksi.

### Itsehoito

Useissa tutkimuksissa on liikunnan todettu vähentävän fibromyalgian oireita. Sekä tavallisen kuntoliikunnan että lihasharjoittelun on havaittu vaikuttavan (ks. tutkimusnäyttö 1). Aluksi viikon parin aikana liikunta saattaa joskus väliaikaisesti pahentaa oireita, mutta liikunnan jatkuessa ne vähenevät. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely tai sauvakävely, uinti ja muu vesiliikunta, hiihto ja kevyt kuntosaliharjoittelu. Liikuntaa pitää harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa, jotta se tehoaisi.

Fibromyalgiassa yöuni on huonoa eikä virkistä normaalin unen tapaan. Yöunta voidaan parantaa vähentämällä sitä haittaavia häiriötekijöitä: kahvia ja muita piristeitä

sekä alkoholia vältetään, makuuhuone pimennetään, vältetään melua, kiinnitetään huomiota vuoteen ja tyynyn laatuun jne.

Fibromyalgian hoidossa usko omaan pystyvyyteen on tarpeen. Siinä auttaa tuki hoitohenkilökunnalta ja läheisiltä. Tärkeää on tietää, että kipu ei ole selittämätön ja hallitsematon ilmiö, jolle ei voi mitään. Kipu johtuu hermoratojen reagoinnista, johon voidaan vaikuttaa liikunnalla, kuntoutuksella ja lääkkeillä.

Tulehduskipulääkkeet (esimerkiksi ibuprofeeni, ketoprofeeni ja napsokseeni) eivät tehoa fibromyalgiaan.

**Hoito** Vaikeammissa tapauksissa voidaan käyttää iltaisin masennuslääkkeisiin kuuluvaa amitriptyliiniä, jonka on todettu lievittävän fibromyalgian oireita. Sen sijaan uudemmat masennuslääkkeet, tulehduskipulääkkeet tai lihaksia rentouttavat lihasrelaksanttilääkkeet eivät tehoa.

Hankalassa fibromyalgiassa potilaalle laaditaan kuntoutusohjelma, johon kuuluu liikuntaa, rentoutusta, mahdollisesti psykoterapiaa ja tarvittaessa lääkehoitoa.

**Ehkäisy** Fibromyalgian syntymekanismia ei tunneta. Siksi tällä hetkellä ei tiedetä, miten sitä voitaisiin ehkäistä.

### **Käytettyjä lähteitä**

Hannonen P: Fibromyalgia. Lääkärin tietokannat/Lääkärin käsikirja [online]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, [päivitetty 5.2.2007].

Saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): <<http://www.terveysportti.fi>>.

Hannonen P. Fibromyalgia.

Kirjassa Martio J, Karjalainen A, Kauppi M, Kukkurainen ML, Kyngäs H. Reuma.

Kustannus Oy Duodecim 2007, s. 415-428.

Artikkeli on tarkastettu 4.3.2009

Artikkelin tunnus: dlk00016 (014.301)

© 2009 Kustannus Oy Duodecim