

Fibromyalgia-kipuoireyhtymän hoidossa korostuvat lääkkeettömät hoitokeinot

Reuma-lehti 3/2016 (28.9.2016)

Teksti **Henna Laitio**

Kivun lähteellä

Fibromyalgia pakotti Marjo Pylkkäsen muuttamaan elämäänsä monin tavoin, mutta lopulta hän päätti olla sairauden kanssa sinut. Kipuoireyhtymän hoidossa painotetaan lääkkeettömiä hoitokeinoja.

Kokonaisvaltaista kipua, puristava side päällä, koko keho jäykkänä, aaltoilua. Muun muassa näillä tavoilla Marjo Pylkkänen kuvaa fibromyalgian aiheuttamia tuntemuksia.

Tapaamme Marjon työpaikalla, Mikkelin keskustassa kaupungin toimintakeskus Mielen majassa, jossa hän opastaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille käden taitoja. Marjon ohjauksessa valmistuu kaikkea, mitä suinkin yhdessä keksitään, nukeista mattoihin ja vaatteista villasukkiin.

Käden taitojen ohjaajana ja tekemisen innostajana hän on unelma-ammattissaan, ja se näkyy. Sen sijaan iloisesta ja avoimesta olemuksesta ei näy päälle päin se, että viikko on ollut vaikea. Elokuun alun lämmin ja kostea sää on pahentanut oireita.

Fibromyalgia määritellään krooniseksi kipuoireyhtymäksi, jota leimaa laaja-alainen kipu lihaksissa, nivelissä ja jänteissä, joskus koko kehossa. Kivun lisäksi oireisiin kuuluvat usein myös virkistämätön uni, uupumus ja älyllisiin toimintoihin kuten muistiin ja oppimiseen liittyvät oireet. Joskus esiintyy ahdistuneisuutta tai masennusta, kuten monissa pitkäaikaisissa kipusairauksissa. Lisäksi fibromyalgiaan voi liittyä tukku muita oireita, kuten ärtynyt paksusuoli, virtsatieoireilu tai turvotus.

Sairaus ei aiheuta näkyviä muutoksia. Siihen ei liity tulehduksellisia piirteitä eikä sitä voi löytää verikokeiden tai kuvauttamisen kautta. Tämä yhdessä oireiden moninaisuuden kanssa on aiemmin johtanut diagnoosin maineeseen ”viimeisenä vaihtoehtona” tai ”roskakoppadiagnoosina”. Tiedon ja ymmärryksen vähittäinen lisääntyminen lienevät syynä siihen, että fibromyalgiaan liitetyt ennakkoluulot ja jopa väärät käsitykset ovat vähenemään päin.

Kohti diagnoosia

Kohta on kulunut kymmenen vuotta siitä, kun Marjon oireet alkoivat. Silloin ne jatkuivat parin vuoden ajan. Fibromyalgialle on tyypillistä, että se etenee eri ihmisillä eri tavoin. Alkuvaiheissa kivut voivat vaihdella ja aaltoilla tai hävitä kokonaan, mutta kroonistuvat sitten vähitellen. Marjon kohdalla kivut yltyivät lopulta vuonna 2011 niin pahoiksi, että hän hakeutui työterveyden kautta lääkärille. Tämä osasi epäillä fibromyalgiaa ja painalluskokeiden jälkeen diagnoosi varmistui.

Painalluskokeilla viitataan American College of Rheumatology (ACR) kriteeristöön vuodelta 1990. Siinä kokeillaan painamalla 18 kipupisteen arkuus eri puolilta kehoa. Jos arkoja pisteitä on vähintään 11, kivut viittaavat fibromyalgiaan. Lisäksi kriteereihin kuuluu yli kolme kuukautta jatkunut laaja-alainen kipu vartalon eri osissa: vyötärön ala- ja yläpuolella, kehon vasemmalla ja oikealla puolella sekä rangassa ja rintalastan alueella.

Kriteerien epämääräisyyttä ja niiden keskittymistä ainoastaan kipuun fibromyalgian oireena on kritisoitu. Vuonna 2010 ACR julkaisi uuden ehdotuksen kriteeristöksi. Se pohjaa kyselyyn kivun ja muiden oireiden esiintymisestä sekä niiden vaikeusasteesta. Potilas täyttää lomakkeen, johon merkitsee kipeät ja arat alueet sekä arvioi oheisoireiden esiintymistä ja niiden vaikeusastetta. Tarkoitus oli helpottaa lääkäreiden työtä, mutta ei kokonaan korvata vanhoja kriteerejä.

Kyselylomakkeen ja haastattelun lisäksi lääkärin tekemää tutkimusta ja laboratoriokokeita tarvitaan edelleen siksi, että diagnoosia tehdessä on myös suljettava pois monia muita mahdollisuuksia. Kipuoireiden vuoksi on tärkeää tarkistaa, voiko kyseessä olla lihasreuma eli polymyalgia rheumatica. Uupumuksen vuoksi on tarkistettava anemia ja kilpirauhasen vajaatoiminta. Myös lisäkilpirauhasen liikatoiminta tulee tutkia, jos oireina on vapinaa, huimausta tai puutumista.

Fibromyalgia ei ole kaiken kattava diagnoosi eikä estä muiden, samanaikaisten sairauksien mahdollisuutta. Marjolla on tästä omakohtaista kokemusta, sillä vuosi sitten syksyllä hänellä todettiin nivelrikko, mikä selitti lopulta lonkan jo pidempään jatkuneen oireilun.

Kriteerien keskittymistä ainoastaan kipuun on kritisoitu.

Syitä ja seurauksia

Viimeisen vuosikymmenen aikana fibromyalgian syntymekanismeja on alettu ymmärtää aiempaa paremmin, vaikka moni sairauteen liittyvä seikka on edelleen hämärän peitossa. Oireyhtymässä ihmisen kivunsäätelyjärjestelmä ajautuu epätasapainoon. Aivot eivät käsittele kipua oikein, vaan keskushermoston kipuradat herkistyvät aistimuksille ja ärsykkeille.

Yhtä syytä sairauden syntyyn tai sille altistumiseen ei ole, mutta paikalliset ja alueelliset kivut kuten päänsärky tai selkä- ja niskakivut nostavat riskiä sairastua, varsinkin jos kipu on toistuvaa tai pitkittyy. Myös heikentynyt uni tai ylipaino ovat riskitekijöitä. Stressin vaikutuksesta fibromyalgiaan altistumiselle ei ole näyttöä. On kuitenkin mahdollista, että taipumus stressaamiseen tai ylitunnolliseen suorittamiseen voivat pahentaa oireita. Periytyvyys puolestaan vaikuttaa taipumukseen sairastua fibromyalgiaan: perimä selittää reilut 50 prosenttia sairastumisen riskistä.

Oireyhtymässä kivunsäätelyjärjestelmä ajautuu epätasapainoon.

Viime vuosina on tutkittu paljon fibromyalgiapotilailta löydettyjä ohutsäikeisten hermopäätteiden vaurioita. Näitä muutoksia ei esiinny kaikilla sairastuneilla, vaan eri tutkimuksissa niitä on löydetty 40–70 prosentilta. Koska hermopäätteiden vaurioita ei esiinny kaikilla, ne eivät myöskään tarjoa kaiken kattavaa selitystä, mutta ne voivat olla yksi mekanismi oireilun ja kivun vaikeutumisen taustalla. Epäselvää on toistaiseksi myös se, onko näissä ääreishermoston muutoksissa kyse oireiden syystä vai seurauksesta. Se jää tulevien

tutkimusten selvitetäväksi.

Tieto sairaudesta osa hoitoa

Nimen ja selityksen saaminen oireille on monille helpotus. Se myös päättää mahdollisten turhien tutkimusten tekemisen ja antaa mahdollisuuden keskittyä täysipainoisesti hoitoon. Kuten tulehduksellisissa reumasairauksissa, mitä aiemmin diagnoosin saa ja hoito aloitetaan, sitä parempi.

Marjolle diagnoosin saaminen nosti helpotuksen lisäksi pintaan liudan muita tunteita, sillä sairaus oli hänelle ennestään tuttu tädin ja serkun kautta. Hän ymmärsi olevansa samassa veneessä, ja että diagnoosi tarkoitti elämässä uutta suuntaa.

Hän aloitti totutteleminen sopeutumisvalmennuksella, omien sanojensa mukaan kauan ennen kuin oli hyväksynyt tilanteen. Se kannatti. Kaksi viikon valmennuspätkää ryhmän kanssa antoivat arvokasta tietoa sairaudesta ja eväitä jatkoon, ja avasi muun muassa ruokavalion, liikunnan, nukkumisen ja stressinhallinnan merkitystä. Lisäksi valmennusryhmä tarjosi vertaistukea.

”Tieto loi varmuutta, ja aloin ymmärtää itseäni ja omaa kehoani paremmin. Fibro on kokonaisvaltainen yleissairaus, eikä omaa tilannetta kannata verrata suoraan toisiin”, hän sanoo.

Liikuntatottumukset uusiksi

Sairaus tarkoitti Marjolle isoa remonttia liikuntatottumuksiin. Pienestä pitäen intohimoisesti urheilua harrastanut Marjo joutui jättämään salilla hikoilun, bodypumpit ja tanssitunnit. Kun veren maku suussa vetäminen piti lopettaa ja kipu sääteli sopivat liikuntamuodot, se kirpaisi. Toisaalta kokemus koulutti. Jos kipua ei kuunnellut, se vaikutti nukkumiseen. Unettomuus puolestaan lisäsi kipuja, ja noidankehä oli valmis.

Työfysioterapeutin avulla Marjo on laatinut ohjelman, jossa on lonkkaa ja lihaksia tukevia venyttäviä ja vahvistavia liikkeitä. Liikkeet ovat pieniä ja ne tehdään makuulla, oman kehon painoilla. Pystyssä tekeminen ja repivät ja rajut liikkeet pahentavat oloa. Hipsutteluliikuntaa, kuten Marjo sanoo. Apua hän on löytänyt myös tuolissa istuen tehtävästä matalataajuushoidosta.

”Liikunta on fibromyalgiassa hirveän hyvä apu, kunhan se on oikeanlaista ja juuri itselle sopivaa. Minulle sen pitää olla hemmotteluvaa, ei edes syke kunnolla nouse”, hän huokaa.

Pitkäaikaisen kivun kanssa eläminen ei välttämättä houkuttele liikkumaan, varsinkin jos oma tuntemus on, että se pahentaa oireita. Liikunnan hyödyistä fibromyalgian hoidossa on kuitenkin paljon näyttöä. European League Against Rheumatism -järjestö (EULAR) julkaisi kesäkuussa tutkimukseen perustuvat, päivitettyt suositukset fibromyalgian hoitoon, ja niissä korostetaan vahvasti liikunnan tuomia hyötyjä.

Liikunnan Käypä hoito -suosituksen mukaan kestävyysliikunnan tulisi fibromyalgiassa olla kevyttä tai kohtuukuormitteista ja toistua kaksi tai kolme kertaa viikossa vähintään neljän viikon ajan. Kunto ei kohene, jos räsitystä ei vähitellen lisätä. Liikkuminen on kuitenkin syytä aloittaa hitaasti ja itseä kuunnellen ja liikuntaohjelma tehdä kunnan mukaan, tarvittaessa ammattiapua hyödyntäen. Rentoutumista ja venyttelyä ei pidä unohtaa, eikä riittävää

palautumista ja lepoa.

Ravinto syynissä

Tietynlaisen ruokavalion hyödystä fibromyalgian hoidossa ei ole selkeää tieteellistä näyttöä ja ravinnon tuoma apu on yksilöllistä. Mikä toimii yhdelle, ei välttämättä tuo helpotusta toiselle. Osa välttää punaista lihaa, jotkut gluteenia, toiset koisokasveja. Tärkeää on huolehtia, että saa tarpeeksi hivenaineita ja vitamiineja, etenkin riittävä D-vitamiinin saanti on olennaista.

Marjo on huomannut, että sokeri, alkoholi ja vehnä jauho on täytynyt laittaa vältettävien listalle. Varsinkin irtokarkit ovat myrkkyä, ja ennen rakas ruisleipä on vaihtunut puhtaaseen kauraleipään. Viinilasilliset ovat käytännössä jääneet pois. Suoliston pH-tasapainosta huolehtiminen auttaa Marjolla makeanhimon hallinnassa, tarkkailussa ovat myös lisäaineet. Tästä kaikesta huolimatta hän on päättänyt pitää vältettävien listalla myös ruoasta stressaamisen.

”Painonhallinta kulkee minulla tässä rinnalla koko ajan. Jos stressaan, en laihdu. Liika kiihkoilu ei auta, vaan otan rauhallisesti, ja syön pääsääntöisesti perusruokaa.”

Lääkkeiden teho rajallista

Fibromyalgiaan ei ole parantavaa lääkehoitoa, mutta yksilöllisesti räätälöidyllä lääkityksellä voidaan hoitaa oireita, kuten kipua ja uupumusta. Lääkehoidon teho on rajallinen ja mahdollisten haittojen takia hoito on usein syytä aloittaa iltapainotteisesti ja mahdollisimman pienin annoksin. Lääkkeet eivät myöskään korvaa omahoitoa.

Marjo kertoo pyrkivänsä lääkkeettömyyteen, mutta aikanaan aloitettua lääkitystä ei ole yksinkertaista lopettaa noin vain.

”Ihan alussa en uskonut hyvän unen merkitystä, ja lopulta unirytmistä saatiin päälle kipulääkkeillä. Lonkan nivelrikkokin vaatii lääkkeensä. Tämän kokonaisuuden kanssa pelaan, ja lääkeyhdistelmää päivitetään lääkärin kanssa tarvittaessa.”

Tieto loi varmuutta, ja aloin ymmärtää kehoani paremmin.”

Yleisimmin fibromyalgiaan kokeillaan kivun säätelyjärjestelmää tasapainottavia, ns. trisyklisiä masennuskipulääkkeitä, serotoniini-noradrenaliinin takaisinoton estäjiä sekä ahdistusta ja univaikeuksia lieventäviä hermokipulääkkeitä. Eri tavoin vaikuttavia lääkkeitä voidaan myös yhdistää. Tulehduskipulääkkeet eivät tepsii, sillä fibromyalgiaan ei liity tulehdusta. Akuuttia, voimakasta kipua hoitavista opioideista on usein vain haittaa. Parasetamolien hyödystä ole tutkittua näyttöä, vaikka sen käyttö on yleistä.

Työssä kivun kanssa

Fibromyalgia on kliinisesti todettava toiminnallinen sairaus, jota ei voi todentaa kuvaamalla tai verikokein. Lisäksi oireiden voimakkuus vaihtelee, eikä kipua voi objektiivisesti mitata. Fibromyalgia rajoittaa mahdollisuuksia tiettyjen töiden tekemiseen, kuten fyysisesti raskaan tai hyvin kylmässä tai kuumassa ja kosteassa tehtävän työn. Osa pärjää työelämässä, toisille se on vaikeaa tai mahdotonta. Tästä huolimatta fibromyalgia katsotaan Suomessa erittäin

harvoin perusteeksi myöntää työkyvyttömyyseläke.

Marjo tekee Mielen majassa täyttä 40 tunnin työviikkoa. Keskuksessa käy parhaimmillaan päivittäin kymmeniä kuntoutujia, joten päivät voivat olla hyvinkin hektisiä. Vuosiloma tuo tahtiin tervetulleeseen lepotauon. Käsitöitä hän ei tosin jätä lomallakaan, sillä hän kuuluu niihin, joille aina rakkaasta harrastuksesta tuli lopulta työ.

”Minulla on onneksi fyysisesti kevyt työ ja tunnen rajani. En haluaisikaan olla poissa töistä. Jos tilanne niin vaatisi, ottaisin vaikka kuntoutuksen työn oheen tai hakisin puolikasta eläkettä, jos mahdollista”, hän miettii.

Sopeutumisvalmennusta lukuun ottamatta Marjo on ollut poissa töistä fibromyalgian takia vähän, päivän sieltä, toisen täältä. Alkuun enemmän, kun kivut hallitsivat elämää enemmän ja hän oli puhki valvomisen takia. Lääkärikäynnit hän korvaa tunti tunnilta. Toimiva työyhteisö auttaa paljon. Mielen majassa on Marjon lisäksi kaksi ohjaajaa, ja kaikilla on omat vastualueensa. Tiiviissä porukassa on tullut jaettava monet asiat ja vuosien varrella on hitsauduttu yhteen.

”Minulla on fiksut ja nykyaikaiset naiset työkavereina. Puhumme asioista ääneen ja tuemme toisiamme vaikeuksissa”, hän kehuu.

Marjo myös korostaa vuorovaikutuksen merkitystä ja jokaisen omaa vastuuta työyhteisön hengen ylläpitäjänä. Esimiehiltä hän taas perää sosiaalista älykkyyttä ja kokonaistilanteen hahmottamista.

”Olen innostunut työstäni, mutta välillä olen väsynyt. Silloin kerron sen avoimesti. Ihmiset vastaavat yleensä rehellisyyteen ymmärtäen. Kukaan ei ole kaikkivoipa, vaan ihmisiä olemme kaikki”, hän pohtii.

Virkkaaminen on terapiaa

Marjo toteaa, että fibromyalgiaan sopeutumisessa on mennyt vuosia, ja varsinkin aluksi hän oli vihainen. Elämäntapojen muuttaminen ei tapahtunut hetkessä, ja fibromyalgia on edelleen pahimmillaan ailahteleva kumppani.

”Vaikka tekisin kaiken mielestäni oikein enkä stressaisi, fibro voi oireilla voimakkaastikin. Välillä menee ihan hyvin, mutta joskus on niitä huonompia päiviä.”

Stressaavien asioiden välttäminen mahdollisuuksien mukaan, elämänhallinnan tunteen kasvattaminen ja negatiivisten ajatusten vähentäminen ovat fibromyalgian hoidossa tärkeitä. Erityisesti kognitiivista käyttäytymisterapiaa suositellaan usein yhtenä hyödyllisenä hoitomuotona, sillä sen kautta opetellaan tunnistamaan omia haitallisia ajatus- ja toimintamalleja ja muuttamaan niitä vähitellen.

Varsinkin huonoina hetkinä ja kun energiat ovat vähissä, Marjo tekee helppoja ja mieluisia asioita, kuten virkkaa ja katsoo luontodokumentteja. Jotta toimintakyky säilyy, Marjon on ollut pakko opetella antamaan periksi ja vain olla. Aina paljon touhunneelta hellittäminen on vaatinut työtä. Henkinen kuormitus on vähentynyt sitä mukaa, kun hän on vähentänyt vaatimuksia itseään kohtaan, suorittanut vähemmän ja nauttinut olemisesta.

”Enää en murru. Omalla asenteella voi vaikuttaa kaikkein eniten. Jos taudista luo mörön, sitä varmemmin siitä tulee sellainen.”

Juttuun on haastateltu fysiatrian erikoislääkäri Ritva Markkulaa sekä sisätautien ja reumatologian erikoislääkäri Pekka Hannosta. Molemmilla on lisäksi kivunhoitolääketieteen erityispätevyys. Lähteinä on käytetty myös seuraavia artikkeleita: Pekka Hannonen & Lauri Kivikoski: Miksi potilas on uupunut? (Reuma-lehti 3/2013) ja Fibromyalgian taustalla on kivunsäätelyn ja autonomisen hermoston herkistyminen (Potilaan Lääkärilehti 19/2013), Pekka Hannonen: Onko fibromyalgian diagnosointi tarpeellista? (Duodecim 2009) sekä Markku Mali: Eväitä fibromyalgiapotilaan kohtaamiseen (Suomen Lääkärilehti 19/2016).

10 faktaa fibromyalgiasta

1. Fibromyalgia määritellään krooniseksi kipuoireyhtymäksi, jota leimaa laaja-alainen ja vaihteleva kipu sekä usein joukko muita keskushermostoperäisiä ja yleistyneen herkistymisen oireita.
2. Diagnostisista kriteereistä riippuen fibromyalgiaa sairastaa n. 2–8 % ihmisistä.
3. Sairaus aiheuttaa nivelrikon jälkeen eniten kroonisia tuki- ja liikuntaelinkipuja.
4. Fibromyalgiassa aivojen kivunsäätelyjärjestelmä herkistyy ja tahdosta riippumattoman hermoston toiminta muuttuu.
5. Fibromyalgiaan ei ole parantavaa hoitoa tai lääkettä. Osalla oireet voivat helpottua jossakin vaiheessa elämää tai ne saattavat mennä jopa kokonaan ohi.
6. Fibromyalgian tärkeimpiä itsehoitokeinoja ovat oman sairauden tunteminen ja liikunta sekä hyvästä unesta ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen.
7. Lääkkeiden teho on rajallinen. Niillä hoidetaan fibromyalgian oireita, kuten kipua ja uupumusta.
8. Fibromyalgia ei näy päällepäin, sitä ei voi todentaa kuvaamalla, eikä se näy verikokeissa.
9. Periytyvyys selittää noin puolet sairastumisen riskistä.
10. Fibromyalgiaa esiintyy kaikenikäisillä, mutta lapsilla ja nuorilla melko harvoin. Yleisimmin se todetaan 30-50 vuoden iässä.

Mitkä ovat sinun lajisi?

Kaikki lajit eivät sovi kaikille. Itselle sopivat kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun muodot löytyvät vain kokeilemalla ja etenkin fibromyalgiassa aloittamalla kunnon mukaan, pienin annoksin.

- Kävely
- Sauvakävely
- Pyöräily
- Hiihto
- Vesijuoksu
- Vesijumppa
- Avantouinti
- Lihasharjoittelu
- Kuntopyöräily
- Tanssi
- Pilates
- Jooga

- Qigong
- Taiji
- Asahi
- Venyttely

Marjon vinkit: Töissä fibron kanssa

- Fibromyalgia ilmenee jokaisella vähän eri tavoin ja yksilölliset tilanteet ovat hyvinkin erilaisia. Muista, että tunnet ja tiedät oman tilanteesi kaikkein parhaiten.
- Puhu fibromyalgiasta töissä niin avoimesti kuin pystyt.
- Kun olet väsyneimmilläsi, kerro se.
- Ota vastuuta omasta työhyvinvoinnista. Esimies ei voi lukea ajatuksia. Tuo oma sen hetken tilanne ja työhön tai työ-välineisiin liittyvät toiveet esiin vaikkapa kehityskeskustelussa.
- Muista vastavuoroisuus. Tue työyhteisössä muita, niin he tukevat sinua.
- Hae apua. Hakeudu sopeutumis-valmennukseen, kuntoutukseen tai etsi vertaistukea, tai hakeudu työfysioterapeutin vastaanotolle.
- Jos sinnittelet loputtomiin, se kostautuu myöhemmin sekä itsellesi että työyhteisölle. Jää sairauslomalle, kun tarvitset sitä.
- Ole itsellesi armollinen.

[Sivun alkuun](#)

[Takaisin](#)