
Fibromyalgi är ett smärtsyndrom där tonvikten i behandlingen ligger på att undvika läkemedel

Tidningen Reuma 3/2016 (28.9.2016)

Text **Henna Laitio**

Vid smärtans källa

Med fibromyalgi avses ett kroniskt smärtsyndrom som betecknas av utbredd smärta i muskler, leder och senor, ibland i hela kroppen. Förutom smärta förekommer symptom såsom icke-återuppbyggande sömn, trötthet/utmattning, försämrade kognitiva funktioner, till exempel problem med minne och inlärning. Ibland förekommer även ångest eller depression, precis som vid många andra långvariga smärtsjukdomar. En irriterad tjocktarm, symptom i urinvägarna och uppsväldhet är bland många andra också symptom som kan uppträda vid fibromyalgi. Fibromyalgi är dock ingen heltäckande diagnos och utesluter inte andra samtidiga sjukdomar

Fibromyalgi ger inga synliga förändringar, har inga inflammatoriska drag och kan inte hittas via blodprov eller bildiagnostik. Detta tillsammans med de komplexa symptomen har tidigare lett till en diagnos "som ett sista alternativ" eller en "papperskorgsdiagnos". I och med att kunskapen och förståelsen så småningom ökat håller alla de fördomar och ibland till och med felaktiga uppfattningar som traditionellt förknippats med sjukdomen att minska.

Orsaker och verkningar

Vid fibromyalgi har människans smärtregleringssystem hamnat i obalans.

Under det senaste årtiondet har man bättre börjat förstå sjukdomens uppkomstmekanismer även om många faktorer associerade till sjukdomen och dess orsaker fortfarande är höljda i dunkel. Vid fibromyalgi har människans smärtregleringssystem hamnat i obalans. Hjärnan hanterar inte smärtan på rätt sätt utan det centrala nervsystemets smärtbanor blir känsliga för förnimmelser och stimuli.

Det finns ingen enskild orsak till sjukdomens uppkomst eller att man blir utsatt för den, men lokal och regional smärta såsom huvudvärk eller smärta i rygg och nacke kan öka risken för att insjukna i fibromyalgi, i synnerhet om smärtan är återkommande och långvarig. Försämrade sömn eller övervikt är också möjliga riskfaktorer. Det finns inga bevis på att stress skulle påverka uppkomsten av fibromyalgi. Det är dock möjligt att smärtan förvärras hos personer som tenderar att stressa och är överdrivet samvetsgranna i allt de gör. Ärftlighet påverkar också benägenheten att insjukna i fibromyalgi: risken att insjukna beror till över 50 procent på ärftlighet.

Under senare år har man studerat skador på trådformiga nervändar som man upptäckt hos

fibromyalgipatienter. Dessa förändringar förekommer inte hos alla patienter, men i olika undersökningar har man hittat dem hos 40–70 procent av fallen. Eftersom skador på nervändarna inte förekommer hos alla, ger dessa heller ingen heltäckande förklaring, men de kan vara en av mekanismerna bakom symptomen och den förvärrade smärtan. Oklart är dock också om dessa förändringar i de perifera nervsystemet är orsak till symptomen eller deras följder. Det återstår för framtida studier att utreda.

Mot en diagnos

Enligt kriterier upprättade av American College of Rheumatology (ACR) år 1990 testar man patienter för fibromyalgi genom att trycka på 18 smärtpunkter på kroppen. Smärta på minst 11 punkter tyder på fibromyalgi. Till kriterierna hör även utbredd smärta i över tre månader i de fyra kroppskvadranterna: övre och nedre kroppshalvan, på höger och vänster sida samt runt ryggraden och bröstbenet.

De vaga kriterierna och det faktum att de fokuserar på smärta som det enda fibromyalgisymptomet har fått kritik. År 2010 föreslog ACR en ny uppsättning kriterier som grundar sig på förekomsten av smärta och övriga symptom och deras allvarlighetsgrad. Patienten antecknar de smärtsamma och ömma punkterna på en checklista och utvärderar förekomsten av associerade symptom och deras allvarlighetsgrad. Syftet var att underlätta läkarnas arbete, men inte att helt ersätta de gamla kriterierna.

Förutom frågeformulär och intervjuer behövs läkarundersökningar och laboratorieprov fortfarande eftersom man vid fastställandet också måste utesluta många andra möjligheter. På grund av smärtsymptomen är det viktigt att kontrollera om smärtan orsakas av muskelreumatism, det vill säga polymyalgi. På grund av trötthet/utmattning måste man utesluta anemi och hypotyreos, underfunktion i sköldkörteln. Även hyperparatyroidism, onormalt stor aktivitet i bisköldkörtlarna, måste undersökas ifall symptomen innefattar skakningar, yrsel eller domningar.

Att få ett namn och en förklaring på alla symptom är en lättnad för många. Fibromyalgidiagnosen är därför en viktig del av behandlingen, i synnerhet om det tagit en lång tid att komma fram till den. Precis som vid inflammatoriska reumatiska sjukdomar är det bättre ju fortare en diagnos kan fastställas och behandling mot sjukdomen sätts in.

Fysisk aktivitet viktigt i egenvården

Lever man med långvarig smärta är man inte nödvändigtvis ivrig att röra på sig, i synnerhet inte om man själv känner att motion förvärrar symptomen. Det finns dock rikligt med bevis på motionens positiva effekter vid behandling av fibromyalgi. I juni publicerade organisationen European League Against Rheumatism (EULAR) uppdaterade rekommendationer för behandling av fibromyalgi, och i dessa betonar man starkt de fördelar som fysisk aktivitet medför.

I enlighet med God medicinsk praxis-rekommendationerna om motion bör uthållighetsmotionen vid fibromyalgi vara lätt eller ha måttligt hög belastning och upprepas två eller tre gånger i veckan under minst fyra veckors tid. Konditionen ökar inte om man inte gradvis ökar belastningen. Det är dock viktigt att inleda försiktigt, lyssna till sig själv och utföra sitt träningsprogram enligt sin egen konditionsnivå och vid behov ta till professionell hjälp. Avslappning och stretching är också viktiga, liksom tillräcklig återhämtning och vila.

Det finns inga starka vetenskapliga bevis på att en viss kost skulle medföra fördelar, och den hjälp som kosten ger är högst individuell. Det som passar en person, hjälper nödvändigtvis inte en annan.

En del undviker rött kött, en del gluten, en del potatisväxter. Viktigt är att se till att man får tillräckligt med spårämnen och vitaminer, speciellt viktigt är det med tillräckligt intag av vitamin D.

Det finns inga läkemedel som botar fibromyalgi, men med skräddarsydd läkemedelsbehandling går det att behandla symptom såsom smärta och utmattning. Läkemedlens effekt är begränsad och på grund av eventuella biverkningar gör man klokt i att inleda behandlingen på kvällen och med så små doser som möjligt. Läkemedlen ersätter heller inte den viktiga egenvården.

Oftast försöker man behandla fibromyalgi med s.k. tricykliska antidepressiva läkemedel som balanserar smärtregleringssystemet, serotonin- och noradrenalinåterupptagshämmare samt läkemedel mot nervsmärta som lindrar ångest och sömnstörningar. Man kan också kombinera läkemedel som verkar på olika sätt. Antiinflammatoriska läkemedel fungerar inte eftersom fibromyalgi inte orsakas av inflammation. Opioider som behandlar akut, kraftig smärta har oftast bara negativa effekter. Paracetamol lindrar inte funktionell smärta och det finns inga forskningsbevis på dess fördelar även om det används allmänt.

Att undvika sådant som stressar en, att öka känslan av att man har kontroll över sitt liv och att minska på negativa tankar är viktiga när man behandlar fibromyalgi. Kognitiv beteendeterapi anses oftast vara en gynnsam behandlingsform.

10 fakta om fibromyalgi

1. Med fibromyalgi avses ett kroniskt smärtsyndrom som kännetecknas av utbredd smärta som varierar i intensitet samt en mängd andra symptom från centrala nervsystemet och till följd av ökad känslighet.
2. Utifrån diagnostiska kriterier är ca 2–8 % av alla människor drabbade av fibromyalgi.
3. Förutom artros, är fibromyalgi den sjukdom som orsakar mest kronisk smärta i stöd- och rörelseorganen.
4. Vid fibromyalgi blir hjärnans smärtregleringssystem känsligt och de icke-viljestyrda nervfunktionerna ändras.
5. Det finns ingen behandling och inga läkemedel som botar fibromyalgi. Hos en del kan symptomen lindras i något skede eller till och med helt försvinna.
6. De viktigaste egenvårdsmetoderna vid fibromyalgi är att lära känna sin sjukdom, motion och att se till att man sover gott och tar hand om sitt psykiska välbefinnande.
7. Läkemedlens effekt är begränsad. Med dem kan man behandla fibromyalgisymptom såsom smärta och trötthet/utmattning.
8. Fibromyalgi syns inte utåt, kan inte fastställas med bilddiagnostik och syns inte i blodprover.
9. Ärtlighet förklarar ungefär hälften av risken att insjukna.
10. Fibromyalgi förekommer hos personer i alla åldrar, men är rätt sällsynt hos barn och unga. Oftast diagnostiseras den vid 30 till 50 års ålder.

Vilka är dina grenar?

Alla grenar passar inte alla människor. För att hitta de former av uthållighetsmotion och muskelstyrketräning som passar en själv, måste man testa sig fram, och i synnerhet vid fibromyalgi är det viktigt att inleda enligt sin egen konditionsnivå, i små doser.

- Gång
- Stavgång
- Cykling

-
- Skidlöpning
 - Vattenlöpning
 - Vattengympa
 - Vinterbad
 - Muskelträning
 - Motionscykling
 - Dans
 - Pilates
 - Yoga
 - Qigong
 - Tai chi
 - Asahi
 - Stretching

[Till sidans början](#)

[Till Lue Reuma-lehteä-sidan](#)