

Fibromyalgi

Med **fibro** avses bindvävnad och med **myalgi** muskelsmärta. Fibromyalgi är således ett tillstånd där patienten av okänd anledning lider av smärta i muskler, bindväven och runt det bindvävshölje som omger musklerna. Fibromyalgi är mest utbredd bland medelålders kvinnor, varav omkring 5 % insjuknar. Hos äldre tenderar sjukdomen att förekomma i mindre utsträckning. Sjukdomen är sällsynt bland barn och ungdomar.

Sjukdomsorsak

Den bakomliggande orsaken till fibromyalgi är okänd. Förmodligen bidrar en kombination av olika faktorer till sjukdomens uppkomst. Vissa anser att den uppstått till följd av en skada, infektion eller ett annat tillstånd som förorsakar smärta. Smärtan som börjat lokalt, ändrar av okänd anledning till allmän smärtekänslighet. En del har överörliga leder, medan andra lider av sociala eller psykiska problem. Det är dock skäl att påpeka att förekomsten av psykiska störningar inte är vanligare hos patienter med fibromyalgi än hos befolkningen i medeltal.

Man har misstänkt att långvarig stress kan utlösa fibromyalgi. Upprepade och kontinuerliga yttre stimuli som förorsakar nedstämdhet och ångest är till exempel stressigt arbete, brådska, trafik, buller, mänskliga relationer, ekonomiska bekymmer och arbetslöshet. Kroppen reagerar genom att hormonutsöndringen förändras. För mycket kortisol utsöndras under dagen, men topputsöndringen saknas och den totala mängden under dygnet blir för låg. Tillväxt- och könshormonutsöndringen är låg och prolaktinutsöndringen hög. Förändringarna i hormonutsöndringen hos fibromyalgiker har konstaterats vara likadan som hos andra personer som lider av långvarig stress. Det är dock oklart om stress är orsak till fibromyalgi eller en följd av en långvarig och smärtsam sjukdom.

Tidigare ansågs dålig sömnkvalitet förorsaka fibromyalgi. Under djup sömn utsöndrar hypofysen tillväxthormon som har en anabolisk, d.v.s. vävnadsuppbyggande effekt. Sömnbrist hämmar tillväxthormonets utsöndring. Hos fibromyalgiker har man konstaterat en minskning i tillväxthormonets utsöndring.

Stress eller störningar i sömnen eller störningar i hormonutsöndringen av andra orsaker kan påverka det centrala nervsystemet så att smärtupplevelsen förstärks. Redan en lindring retning upplevs som smärtsam.

Symptom

Ett karakteristiskt symptom på fibromyalgi är känslan av kroniska smärtpunkter på olika ställen av kroppen. Smärtupplevelsen är subjektiv och värken beskrivs som molande, gnagande, brännande, stickande, svidande eller skärande. Såväl köld, fukt och drag som psykisk stress bidrar till att smärtan förvärras. Värken lindras av värmen i bastu, men intensifieras åter efter bastubadet (bastubaksmälla).

Också trötthet och svaghet samt känsla av svullnad och domning förekommer allmänt. Patientens förändrade uppfattning om smärta omfattar också ett antal andra smärtor, såsom huvudvärk, menstruationssmärter, buksmärter samt smärtor i urinorgan.

Diagnostik

Läkaren ställer diagnosen efter en genomgång av symptomen och utifrån kliniska undersökningar samt genom att utesluta en stor del av andra smärtrelaterade sjukdomar. Vid läkarundersökning kan smärtpunkterna lokaliseras, eftersom vissa specifika kroppsdelar är extremt känsliga för beröring. Blodprovresultaten visar normala värden.

Smärtsymptom som påminner om fibromyalgi uppträder ofta i mjukvävnader kring nack- och axelparti och förekommer frekvent hos personer med belastningsrelaterade arbetsuppgifter, som ofta är monotona och ensidiga. Vissa andra sjukdomar (ledgångsreuma, SLE, Sjögrens syndrom, infektioner, cancer) kan ge liknande smärtsymptom som vid fibromyalgi.

Behandling

Det finns ingen enhetlig behandling som hjälper alla fibromyalgiker, kanske för att sjukdomsorsaken varierar människor emellan.

Läkarordinerad antidepressiv medicinering i låga doser till natten kan ge besvärslindring, men botar inte sjukdomen. Vanliga värkmediciner lindrar symptomen något. Det förefaller bildas olika riktningar inom fibromyalgivården. Enligt en princip bör man undvika stress, öka välbihaget med varma bad, massage och andra mjuka fysioterapiformer. Gruppdiskussioner och psykologiskt stöd kan också vara till hjälp. I denna vårdmetod rekommenderas inte motion. En helt motsatt behandlingsmetod grundar sig på köldhärdning (vinterbad, kylkammare) och ett träningsprogram som gradvis ökar belastningen. Dessa metoder anses förstärka kroppens egna mekanismer för smärtlindring som p.g.a. långvarig social stress försvagats. Positiva resultat om motionens inverkan har publicerats. Motion ökar bl.a. utsöndringen av tillväxthormon hos fibromyalgiker.

Nya behandlingsmetoder är ständigt under utveckling eftersom ingen effektiv vård ännu finns. Beprövad egenvård är att rekommendera.

Ibland räcker det med att veta att sjukdomen förekommer generellt och att den är godartad. Smärtan blir lättare att uthärda när man är medveten om att miljontals människor runtom i världen lider av samma problem. Detta förutsätter dock att man genomgått en noggrann hälsokontroll och att andra smärtrelaterade sjukdomar har uteslutits.

Prognos

Prognosen är god, trots att det inte finns någon botande behandling. Symptomen lindras efter några år hos de flesta, men dock inte hos alla. Fibromyalgi ger inga bestående skador och den är inte invalidiserande. Enligt befolkningsundersökningar avtar smärtorna efter 60 års ålder.

Notera även

- [Fibromyalgia ja ravinto](#)

- Tidningen Reuma 3/2016: [Fibromyalgi är ett smärtsyndrom där tonvikten i behandlingen ligger på att undvika läkemedel](#)