



Fibromyalgi

Hvordan kan jeg finne ut om jeg har fibromyalgi?

Fibromyalgi er vanskelig å diagnostisere fordi mange av symptomene forekommer ved andre sykdommer, som for eksempel:

- kronisk utmattelsessyndrom
- revmatiske sykdommer
- lavt stoffskifte
- allergier og overfølsomhetsreaksjoner

Diagnosen fibromyalgi blir som regel ikke fastsatt før andre mulige årsaker til plagene er utelukket.

Hva er fibromyalgi?

Fibromyalgi betyr "smerter i musklene og annet fibrøst vev". Fibromyalgi er en samlebetegnelse for kroniske muskelsmerter i hele eller deler av kroppen.

Det er en overhyppighet av kvinner i alderen 30-50 år som får diagnosen, men også menn og barn helt ned i skolealder kan rammes. Norges Fibromyalgi Forbund antar at det finnes mer enn 100 000 fibromyalgirammede i Norge.

Hvilke symptomer er vanlige ved fibromyalgi?

Vanlige symptomer og tegn på fibromyalgi er:

- *Smarter*: Fibromyalgi er karakterisert ved "ømme punkter", eller "tender points" på engelsk. Vanlige steder er baksiden av hodet, øvre rygg, nakke, øvre bryst, albuer, hofter og knær. Smertene er langvarige og er ofte ledsaget av stivhet.
- *Utmattelse og søvnproblemer*: Pasienter med fibromyalgi våkner ofte opp trette og uopplagte til tross for at de tilsynelatende har fått tilstrekkelig med søvn. Enkelte undersøkelser tyder på at fibromyalgipasienter har en hjerneaktivitet om natten som ligner den i våken tilstand. Dette forstyrrer og forhindrer den dype søvnen som gir følelsen av å være uthvilt. Muskelspasmer og rastløse bein om natten kan også forekomme ved fibromyalgi.
- *Irritabel tarm*: Diaré, magesmerter og oppblåsthet er vanlig hos pasienter med fibromyalgi.
- *Hodepiner og ansiktssmerter*: Mange er også plaget med hodepine og ansiktssmerter som muligens er forårsaket av ømhet/stivhet i nakke- og skuldermusklene.
- *Overfølsomhet*: Det er ikke uvanlig at personer med fibromyalgi blir ekstra følsomme for lukter, lyder, lys og berøringer.

Andre vanlige tegn og symptomer er:

- angst og depresjon
- nummenhet eller prikking i hender og føtter
- konsentrasjonsvansker
- humørsvingninger
- brystmerter
- tørrhet i øyne, hud og munn
- smertefulle menstruasjoner for kvinner
- svimmelhet

Symptomene kan variere:

- i løpet av døgnet
- fysisk aktivitetsnivå
- været og andre miljøforhold
- emosjonelle faktorer (stress, depresjoner)
- hormonnivåer (menstruasjonsperioden, menopausen)

Hva er mulige årsaker til fibromyalgi?

Man vet ikke hva fibromyalgi skyldes, men trolig er en rekke faktorer av betydning i utviklingen av fibromyalgi.

En teori går ut på at pasienter med fibromyalgi har en endret smerteterskel som innebærer en unormal økning i signalstoffer som formidler smerte. I tillegg utvikler nervecellene en økt hukommelse for smerte. Nervecellene blir dermed mer følsomme og kan overreagere på

smertesignalene.

Andre teorier om årsaken til fibromyalgi:

- *Søvnforstyrrelser*: Noen forskere tror søvnproblemene forbundet med fibromyalgi er selve årsaken til sykdommen, og ikke et symptom.
- *Skader*: Skader, spesielt i øvre ryggmargsområde, kan muligens forårsake fibromyalgi.
- *Infeksjoner*: Noen forskere tror at infeksjoner kan framkalle fibromyalgi.
- *Abnormiteter i det autonome nervesystemet*: Det autonome nervesystemet kontrollerer kroppsfunksjonene til de indre organene som for eksempel hjerterytme, sammentrekning av blodårer, svette, fordøyelse og lignende. En teori går ut på fibromyalgi skyldes en feil i det autonome nervesystemet.
- *Endringer i musklenes stoffskiften*: Det kan for eksempel føre til redusert blodgjennomstrømning til musklene og derved muskelsvakhet og utmattelse.

Stress og hormonelle endringer regnes også som mulige årsaker til fibromyalgi.

Er noen personer mer utsatt for fibromyalgi enn andre?

Kvinner mellom 30-50 år rammes hyppigst.

Det er mulig at enkelte sykdommer øker risikoen for å utvikle fibromyalgi. Dette gjelder blant annet:

- revmatiske lidelser (som leddgikt)
- infeksjonssykdommer (som borreliose eller mononukleose)
- psykiatriske lidelser (som angst eller depresjoner)
- skader

Det ser også ut til at det å ha en familiehistorie med fibromyalgi høyner risikoen for å få diagnosen.

Hvordan blir en fibromyalgidiagnose stillet?

For å kunne diagnostisere en pasient med fibromyalgi trenger legen en nøye gjennomgang av vedkommendes sykehistorie (det pasienten forteller). Legen vil også utføre en rekke fysiske og nevrologiske tester for å utelukke andre sykdommer.

Legen vil undersøke om pasienten har ømme punkter, eller såkalte "tender points", som er karakteristisk for fibromyalgi. Vanlige plasser er:

- baksiden av hodet
- øvre rygg

- nakke
- øvre bryst
- albuer
- hofter
- knær

Siden symptomene ved fibromyalgi også forekommer ved andre sykdommer/helsetilstander, vil diagnosen som regel ikke bli fastsatt før øvrige årsaker til plagene er utelukket.

NORGES FIBROMYALGI FORBUND

Det finnes en egen organisasjon for pasienter med fibromyalgi i Norge:

Norges Fibromyalgi Forbund
Tollbugaten 4
N-3044 Drammen

Telefon: 32 80 90 90
Fax: 32 80 90 95

Hjemmeside: <http://www.fibromyalgi.no/> (ekstern lenke)
E-post: adm@fibromyalgi.no

Organisasjonen ble stiftet i 1985 og har cirka 6000 medlemmer. Den har 19 fylkeslag og 50 lokallag.

På nettsidene til organisasjonen finnes blant annet forbundets tips mot sykdomsplager samt informasjon om trygderettigheter.

Kilder:

Mayo Clinic
Web MD
Helsenett
Wikipedia
Norges Fibromyalgi Forbund

