

# **Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain: En guide för släkt och vänner**

Från

[A Guide for Relatives and Companions](#)

av Devin J. Starlanyl

Översatt av Pirjo Sundin

Fibromyalgi (FMS) är en osynlig kronisk sjukdom som är svår att förstå. Det är inte en muskelåkomma. Det är en felfunktion/oförmåga hos signalsubstanserna såsom transmittorsubstanser, hormoner, peptider och andra biokemiska budbärare som reglerar och styr kroppens och psykets system. Det orsakar hyperkänslighet för alla sorters stimuli och kan förstärka smärtan. Den uppträder ofta tillsammans med kroniskt myofasciellt smärtsyndrom (MPS) vilket är ett neuromuskulärt kroniskt smärttillstånd med triggerpunkter (TrPs) som kan orsaka förlamande outhärdlig smärta. MPS kan även orsaka symtom som extrem yrsel, migrän, knän som viker sig, klumpighet och kramp i vadorna. Smärtor lokaliserade till olika kroppsdelar – rygg, händer, nacke och andra områden är symtom på MPS. En värkande kropp med utbredda smärtor är ett symtom på FMS.

Ett annat symtom på FMS är en ofullständig sömn, en avvikelse av alfa-delta sömnen. När patienten når djupsömnen stör alfavågorna dem och "skakar" tillbaka dem till ytlig sömn eller väcker dem. De går inte bara miste om den uppiggande sömnen, utan även om deltasömnen, som är så viktig för att det är då kroppen utför sina reparationer och biokemiska regleringar. En person med FMS kan inte återhämta sig från träning, stress och arbete som andra människor kan. De är i ett konstant tillstånd av sömnbrist, om de inte råkar hitta en fungerande kombination av medicin, livsstilsförändringar och kost.

Om människor med MPS sitter orörliga under en tidsperiod, t.ex. under en resa, på ett möte eller på en biograf, blir deras muskler stela och värkande. Det kan kännas som om de har en våtdräkt på sig som är flera nummer för liten, rörelseförmågan blir begränsad och musklerna värker. Morgonstelheten kan vara svår, och det gäller både FMS och MPS. Symtomen kan växla från timme till timme, från dag till dag och kan förvärras med förändringar av lufttrycket, fuktighet, kyla och värme. Om de tänjer på sina gränser blir det ofta en extra smärta som håller i sig i dagar eller veckor. FMS-kroppen är som en motor på tomgång men med 35% effekt istället för normala 5%, eller som en radio där volymkontrollen har fastnat i för högt läge.

Symtomen kan vara svåra, men trots det kan man inte påvisa FMS eller MPS genom blodprover, röntgen eller andra diagnostiska tester. Det betyder att vi idag inte har de kunskaper som krävs för att testa fram om någon har FMS. MPS är lätt att diagnostisera om läkaren har utbildning för detta. FMS och kronisk MPS är två av de mest vanliga orsakerna till kronisk smärta och de mest odiagnostiserade och feldiagnostiserade sjukdomarna. De flesta FMS-patienter har minnesproblem och

kognitiva begränsningar. Läkare remitterar ofta dem till psykologer eller psykiatriker, trots att studier visar att psykiskt är dessa patienter inte mer avvikande än vad artritpatienter är. Människor med FMS är ofta missförstådda och misstrodda och detta, i kombination med kronisk smärta och andra symptom, kan få vem som helst att känna sig nedslagen och förvirrad. En amerikansk högskola gjorde 1992 reumatologiska studier och fann att den inverkan FMS har på livskvalitén är lika svår eller värre än vad ledgångsreumatism brukar ha. De tillfrågade ansåg att punkten "Läkares fördomar" var en betydelsefull faktor. Patienter med FMS och MPS ser inte sjuka ut, symtomen varierar, de är ofta missförstådda och misstrodda av läkare, släkt och vänner.

FMS och MPS är inte progressiva, men symtomen kan förvärras om man inte snabbt och resolut identifierar de "cementerande" faktorerna och tar itu med dem. De som har FMS har en historik av utbredd smärta och vaknar varje morgon med känslan av att ha blivit överkörda av en lastbil. De kan ha huvudvärk och dålig balans. Om de tittar åt båda håll när de är ute och går i trafiken kan detta orsaka yrsel. De hittar inte alltid sin bil på parkeringsplatsen. De bättre dagarna känner de sig som om de har influensa. De kan ha problem med närminnet. Om de går upp i vikt kan de inte gå ner igen, de kan ha reaktivt lågt blodsocker, en vanlig "cementerande" faktor. Ibland får de muskelryckningar. Men FMS har de troligtvis 11 av 18 specifika ömma punkter. Om man trycker på dessa så gör det ont. Om de även har MPS så har de "TriggerPoints". De här TrPs är oerhört smärtsamma områden som ofta känns som knutor, hårda klumpar eller som spända rep i musklerna, och de kan vara överallt/var-som-helst och har ofta samband med smärtan någon annanstans i kroppen. Dess TrPs kan utlösa Colon irritabile (det är den här magen som växlar mellan förstoppning och diarré), göra att de gnisslar tänder nattetid, kroniska vrickningar i vristen, svaga knän, svaga vrister, bäckensmärtor, dysmenorré och smärtsama samlag för kvinnor, impotens hos män och många fler symptom. Den spända och hårda bindvävshinnan som omger musklerna kan snärja in nervtrådar, blodkärl och lymfkärl. Patienten kan ha dimsyn, dubbelseende, benkramper, problem med att svälja, symptom liknande lågt blodsocker, ischias, domningar och stickningar, listan kan göras lång. Muskelsammandragningar genom TrPs kan dra ben ur led och leda till osteoartrit.

Det finns inget botemedel mot FMS och MPS. Det finns mediciner och terapi som kan hjälpa några av symtomen hos FMS och MPS. Nyckeln till att reducera symtomen är att alltid identifiera varje "cementerande" faktor, som avsaknaden av den reparerande djupsömnen, dålig kost och hållning, och ta itu med dem så noggrant som möjligt. Det krävs beslutsamhet av patienten att leva hälsosamt, vilket omfattar en näringsrik kost, ett "snällt" stretchingprogram och lagom träning, undvika rökning och andra destruktiva vanor. Det måste finnas ett "erkännande" av både patienten, dennes nära och kära, och sjukvårdsteamet om att det faktiskt existerar verkliga begränsningar för människor med fibromyalgi och myofasciellt smärtsyndrom. Det är inte lätt att hitta den rätta balansen för den optimala livskvalitén. Var tålmodig, deltagande och lyssna. Fråga om det är något du kan göra för att hjälpa till.