

hoitomuoto. Se pitää aloittaa varoen. Sopivia liikuntalajeja ovat kävely, vesiliikunta, pyöräily, tanssi ja hiihto. Tieteellistä näyttöä on erityisesti sauvakävelyn ja Pilates-harjoittelun hyödystä. Liikunnan ajatellaan voimistavan elimistön omia kivun lievitysmekanismeja.

Lääkkeistä on jonkin verran apua muun hoidon tukena. Yhtään fibromyalgian hoitoon tarkoitettua lääkettä ei ole vielä kehitetty. Ensisijaisesti voidaan kokeilla unen laatua ja mielialaa parantavaa lääkettä kuten esimerkiksi amitriptyliiniä (Triptyl ym.). Lääkehoito on syytä aloittaa pienellä annoksella haittavaikutusten välttämiseksi. Lääkehoidon hyöty havaitaan vasta viikkojen käytön jälkeen. Tavallisista kipulääkkeistä on vain vähän apua, mutta joitakin auttaa parasetamoli. Tulehduskipulääkkeistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Hankalimmissa tapauksissa kannattaa kokeilla neuroopaattisen (hermoperäisen) kivun hoitoon kehitettyjä lääkkeitä, pregabaliinia (Lyrica) tai gapapentiiniä (Gabrion ym.).

Ennuste

Fibromyalgian ennuste on hyvä, vaikka parantavaa hoitoa ei ole. Useimpien potilaiden oireet lievittyvät joidenkin vuosien kuluessa. Kivut alkavat vähentyä noin 60 ikävuoden jälkeen. Fibromyalgia ei johda pysyviin elinvaurioihin eikä varsinaiseen invaliditeettiin.

Mahdollisuuksien mukaan on hyvissä ajoin huolehdittava sopeutumisesta työelämään. Esimerkiksi vuorotyö tai vetoinen työympäristö ovat oireita pahentavia tekijöitä. Monet joutuvat kuitenkin hakeutumaan eläkkeelle joko samanaikaisen muun sairauden tai vaikean fibromyalgian aiheuttamien psyykkisten oireiden vuoksi. Eläkkeistä päättävät viranomaiset ovat sitä mieltä, ettei pelkkä fibromyalgia ole pysyvän työkyvyttömyyden syy.

FIBROMYALGIA

ESITE

SUOMEN REUMALIITON REUMA-AAPINEN



puh. (09) 476 155
info@reumaliitto.fi

Tietoa, tukea, ystäviä

Liity yhdistykseen ja lue lisää verkosta:
www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen



Fibromyalgia

Fibro tarkoittaa sidekudosta ja myalgia kipua lihaksissa. Fibromyalgia aiheuttaa kipua lihaksissa ja sidekudoksissa. Tuki- ja liikuntaelimestön kipujen ohella potilaat kärsivät lepoa antamattomasta yöunesta ja heti heräämisestä alkavasta uupumuksesta. Lisäksi heillä on erilaisia psyykkisen ja neurologisen tyyppisiä oireita. Oireiden kuva ei ole yhteneväinen. Sen vuoksi usein puhutaan oireyhtymästä. On väärin kuitenkin väittää, ettei tällaista sairautta ole olemassa.

Fibromyalgia on yleisintä keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla naisilla. Arvioiden mukaan fibromyalgiaa sairastaa kahdesta viiteen prosenttia väestöstä. Lapsilla ja nuorilla sitä tavataan melko harvoin.

Syyt ja tautimekanismit

Fibromyalgian synnyn syytä ei tiedetä. Luultavasti oireyhtymän puhkeamiseen vaikuttavat monet tekijät, joiden seurauksena syntyy eräänlainen keskushermoston herkistymisilmiö. Usein oireiden alkaminen yhdistetään infekioon, vammaan tai muuhun kipua aiheuttaneeseen tilaan. Joskus paikallisena alkanut kipu muuttuu yleiseksi kipuherkkyydeksi. Esimerkiksi nivelreumaa sairastavilla on melko usein fibromyalgiaan sopivia oireita. Jotkut potilaat kärsivät yliliikkuvista nivelistä, ja joillakin oireyhtymään liittyy sosiaalisia tai psyykkisiä ongelmia. Fibromyalgiaa sairastavilla on usein myös muita sairauksia samanaikaisesti.

Yhdeksi fibromyalgian syyksi on epäilty pitkäaikaisen stressin aiheuttamaa pahaa mieltä ja ahdistusta. Stressin lähteenä voi olla toistuva ja jatkuva ulkoinen ärsyke, kuten stressiä aiheuttava työ, kiire,

liikenne, melu, ihmissuhteet, rahahuolet tai työttömyys. Fibromyalgiaa sairastavilla onkin todettu samanlaisia hormonierityksen muutoksia kuin pitkäaikaisesta stressistä kärsivillä ihmisillä. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, onko stressi fibromyalgian syy vai onko stressi seuraus pitkäaikaisesta ja kivuliaasta taudista.

Unen vähäisyys tai huonolaatuisuus on tavallista fibromyalgiaa sairastavilla. Syvän unen aikana aivolisäke erittää kasvuhormonia, jolla on anabolista eli kudoksia vahvistavaa vaikutusta. Jos syvä uni puuttuu, kasvuhormonia ei pääse erittymään. Sairastuneilla on todettu kasvuhormonin erityksen vähenemistä. Fibromyalgian kaltaisia oireita on pystytty saamaan aikaan laboratorio-olosuhteissa, kun koehenkilöiden normaalia unta on häiritty.

Stressin, unihäiriön tai jonkin muun syyn aiheuttamat hormonierityksen häiriöt voivat vaikuttaa keskushermostoon siten, että kivun kokeminen voimistuu. Sairastuneet kokevat usein henkilökohtaiset ja sosiaaliset paineet ruumiillisina oireina, erityisesti kipuna.

Oireet

Fibromyalgian tärkein oire on kehon eri osissa tuntuva lähes jatkuva kipu, johon vaikuttavat erilaiset ulkoiset tekijät. Potilaat kuvaavat kipua kolottavana, jäytävänä, polttavana, kirvelevänä tai viiltävänä. Kipua pahentavat kylmä, kostea ja vetoinen ympäristö sekä psyykkinen stressi. Saunassa kipu lievittyy, mutta saunan jälkeen kivut pahenevat (saunakrapula).

Fibromyalgiaa sairastavilla väsymys, uupumus ja voimattomuus, turvotuksen ja puutumisen tunne ovat myös yleisiä. Tuki- ja liikuntaelimestön kipujen lisäksi heillä voi olla päänsärkyä, kuukautis-, maha- ja virtsaelinkipuja. Monet potilaat

kokevat niveltensä turpoavan, vaikka lääkäri ei tällaista havaitsisikaan.

Sairastuneet uupuvat ja väsyvät nopeasti henkisessä paineessa. Lähes kaikki potilaat kertovat kärsivänsä lepoa antamattomasta unesta.

Toteaminen

Fibromyalgian toteaminen perustuu potilaan kokemiin oireisiin ja lääkärin tekemään kliiniseen tutkimukseen. Tautia selvittäessä on otettava huomioon suuri joukko muita sairauksia, jotka aiheuttavat kipuoireita. Muut samanaikaiset sairaudet eivät kuitenkaan sulje pois fibromyalgian mahdollisuutta.

Potilasta haastatellessa lääkäri kiinnittää huomiota erityisesti kivun käyttäytymiseen eri tilanteissa sekä unen laatuun. Lääkärin on oleellista havaita tietyt kivulle herkat pisteet kehossa. Jotkin kehon paikat ovat sormin painaessa erityisen arkoja. Fibromyalgia ei aiheuta muutoksia laboratoriotutkimusten tuloksissa.

Muita tutkimuksia tarvitaan etenkin suljettaessa pois joitakin uupumusta tai kipua aiheuttavia sairauksia, joita ovat anemia, kilpirauhasen toimintahäiriöt, polymyalgia rheumatica ja vaihdevuosiin liittyvät oireet. Nivelten yliliikkuvuus on myös syytä selvittää. Valitettavasti monet joutuvat loputtomaan kierteeseen erilaisia lääketieteellisiä tutkimuksia. Tätä on koettava välttää.

Fibromyalgiaa sairastavilla todetaan usein muitakin toiminnallisia sairauksia, joita ovat esimerkiksi ärtyneen suolen tai virtsarakon oireyhtymä, endometriosisi, jännityspäänsärky, krooninen alaselkäkipu, jännityspäänsärky, uupumusoireyhtymä ja masennus. Erityisesti vanhemmilla ihmisillä fibromyalgia voi esiintyä samanaikaisesti esimerkiksi sepelvaltimotaudin, diabetek-

sen, nivelrikon tai nivelreuman kanssa. Tätä kutsutaan myös sekundaarisiksi fibromyalgiaksi.

Hoito

Fibromyalgiaan ei ole olemassa tiettyä kaikille sopivaa ja tehokasta hoitomenetelmää, koska ilmeisesti sairauden syytkin ovat erilaiset. Potilaan omat kokemukset hoitojen vaikutuksista ovat tärkeitä. Monia potilaita helpottaa tieto siitä, että sairaus on yleinen eikä henkeä uhkaava. On helpompi sietää kipua, kun tietää, että ei ole yksin sairautensa kanssa.

Hoidon suunnittelun, toteutuksen ja seurannan perusedellytys on potilaan, lääkärin ja mahdollisesti omahoitajan tiivis ja luottamuksellinen yhteistyö. On tärkeää katkaista tarpeettomien lisätutkimusten jatkuva kierre, joka kokemusten mukaan johtaa usein turhiin kirurgisiin toimenpiteisiin. Parhaiten fibromyalgiapotilasta pystyy hoitamaan perusterveydenhuollon lääkäri, joka tuntee hyvin potilaansa. Jos fibromyalgiaan liittyy vaikeaa uupumusta, masennusta tai muita psyykkisiä oireita, psykiatrin apuun turvautuminen on välttämätöntä.

Tiedon saaminen fibromyalgiasta on hoidon perusta. Potilaan on hyvä päästä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa fibromyalgiapotilaille tarkoitetulle kuntoutuskurssille. Tämä onnistuu yleensä ainakin työelämässä mukana oleville. Ryhmäoikeudesta on saatu hyviä tuloksia. Kurseilla vähennetään sairastamiseen liittyvää uupumusta, rohkaistaan itsehoitoon ja harjoitteluun. Stressin välttäminen ja mielihyvän lisääminen lämpimillä kylvyillä, hieronnalla ja muilla pehmeillä fysioterapian keinoilla sekä keskusteluryhmät ja psykologinen tuki toimivat yhtenä hoitolinjana. Joillekin sopii elimistön karkaisu kylmällä (avanto-uinti, kylmäkammio). Liikunta on keskeinen