

Fibromyalgismerter kan reduseres med disse 5 rådene



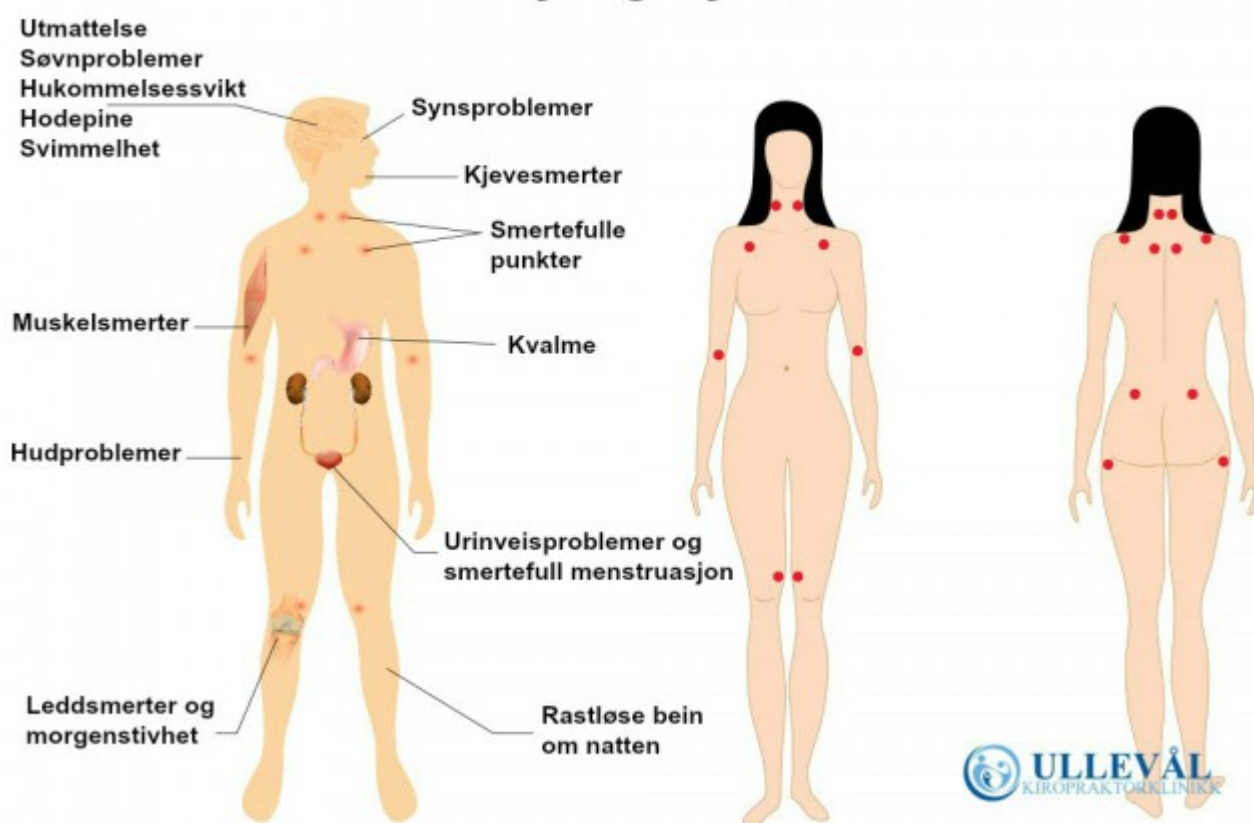
Fibromyalgi er en veldig plagsom tilstand der den rammede får smerter og verking i store deler av kroppen. Det er også vanlig å oppleve en rekke andre hemmende symptomer og plager. Selv om fibromyalgigåten ikke er løst, er det i alle fall mye vi vet som kan bidra ved å redusere smertene.

Fibromyalgi betegnes som et smertesyndrom, en samling av flere symptomer og tegn, der den underliggende årsaken ikke er kjent. Tilstanden kjennetegnes med langvarige smerter i muskler og ledd som har vart i minst 3 mnd. Den rammede har ofte hatt uspesifikke plager siden ung alder som forverrer seg etterhvert som tiden går, og det kan derfor bli derfor tyngre og tyngre å leve med tilstanden ([1](#)).

Det er ingen funn på hverken blodprøver, røntgen, MR eller noen tegn til at indre organer er skadet. Diagnosen kan

stilles når ingen annen årsak er funnet og at pasienten har kroniske smerter i mer enn 3 mnd tid i store deler av kroppen: Begge armer, begge ben og i rygg eller nakke. I tillegg skal minst 11 av 18 ømme punkter være veldig smertefulle. I tillegg må sykdommer som har liknende symptomer som fibromyalgi utelukkes (2). Denne metoden tar dessverre ikke høyde for andre symptomer enn smerter, og derfor har det blitt utredet nye diagnostiske kriterier som tar hensyn til dette (3).

Fibromyalgisymptomer



I forbindelse med at jeg behandler mange pasienter med migrene og hoftesmerter i tillegg til andre smertelidelser i muskel- og skjelettapparatet, kommer jeg ofte i kontakt med mennesker som har blitt utredet og diagnosert med fibromyalgi. Dessverre opplever denne pasientgruppen alt for ofte å sitte med følelsen av å ikke bli trodd, bli oppfattet som sutrete og følelsen av å være en kasteball i helsesystemet. I tillegg er det en ekstra belastning med uvissheten om smertene og plagene noen gang forsvinner.

Årsaken til fibromyalgi er ikke kjent, og det er heller ikke noen bestemt måte å bli kurert for denne sykdommen. I løpet av de siste 5-10 årene har det heldvis blitt publisert flere studier som viser at det er mye som kan gjøres for å bedre symptomer og plager fra fibromyalgi.

Mentaltrening og kognitiv terapi som virker

Mentale treningsformer som, autogen trening, biofeedback, mindfulness og avspenningsmetoder kan i følge Cochrane være veldig nyttige for å bedre humøret og redusere smerten. I tillegg fungerer disse teknikkene til å bedre funksjonene til de som er rammet av fibromyalgi ([4](#), [5](#)). I noen tilfeller vil det også være fornuftig å ha en å snakke med, feks en psykolog, som kan hjelpe med å sortere litt tanker. Kognitiv behandling kan også hjelpe mot bla annet smerter i nakken ([6](#)), korsryggsmerter ([7](#)), ansiktsmerter ([8](#)), bryst smerter ([9](#)) eller også hvis du har smerter i store deler av kroppen som ved fibromyalgi ([10](#)). Vil du vite mer om hvordan du kan redusere smerter med 10 minutter avspenning, kan du lese mer om [avspenningsteknikker her](#).

Kosthold kan redusere smertene



Selv om det ikke er mye studier på hvordan kostholdet påvirker fibromyalgi, finnes det flere personer som mener de har spist seg fri fra symptomer fra denne sykdommen. Flere opplever at de får det betydelig bedre av å kutte ut bla gluten og sukker i kosten. Sunn og næringsrik mat som et godt tilpasset betennelsesdempende kosthold, har vist seg å være effektivt i å redusere både smerter og betennelse. Magesmerter og fordøyelsesplager er ofte en av symptomene ved fibromyalgi, derfor er det viktig å tilpasse kostholdet grundig. Noen matvarer som har vist seg å kunne dempe smerter er feks koffein ([11](#)), magnesium ([12](#), [13](#)), coenxym Q10 ([14](#), [15](#), [16](#)), kapsikum fra chili ([17](#)) og [ingefær](#).

Gratis ebok: [Last ned ebok med betennelsesdempende mat](#) og få med masse oppskrifter og matplan

Prøv denne oppskriften på deilig kryddertoddy: Kok opp 1 liter vann, 3 kanelstenger, 2 stjerneanis, 5-6 skiver frisk ingefær, en liten bit chili og gjerne hel nellik og kardemommepods hvis du har. La det syde i 2-3 timer, eller så

kan du [pakke gryta inn i en wonderbag](#) like lenge. Sil av og smak til med litt honning.

Trening reduserer smerter



Når du trener vil det frigjøres endorfiner som reduserer smerter i kroppen akkurat som smertestillende. Uttøying og mosjon vil være med å holde både muskler, sener og ledd sunne. Pasienter med kroniske smerter, slik som fibromyalgi, har ekstra nytte av å trene regelmessig. I følge Cochrane, vil pasienter med fibromyalgi få mindre smerter både ved å trene hard styrketrening, men også roligere treningsøkter som spaserturer ([18](#), [19](#)). En helt ny studie publisert i Brain Sciences, viser at trening påvirker hjernen til fibromyalgirammede til å oppfatte mindre smerte ([20](#)). I følge en nylig studie fra 2015, er det mest optimalt for helsen å trene korte harde økter ([21](#)). Hvis harde økter blir for tungt, bør du prøve å gå på spasertur i litt raskt tempo, opp til en times varighet daglig ([22](#)). Jeg anbefaler å starte med en spasertur på 5 minutter en gang om dagen, og øke med 1 minutt

hver dag til du er på mellom 30-60 minutter.

Vanntrening og vannaerobic



For noen er hard trening ikke mulig eller det kan også være for smertefullt til å utføre. Derfor kan vanngymnastikk, helst i varmt vann, være et veldig godt alternativ. Det varme vannet vil være veldig komfortabelt og lindrende. Bevegelsen i vannet vil øke blodforsyningen til musker og sener, og du vil være istand til å få god mosjon uten å belaste leddene dine ([23](#)).

Trening i vann gir også økt motstand slik at muskulaturen får mer å jobbe med og vil kunne øke litt i både styrke og størrelse. For å delta på vanntrening, er det ikke nødvendig med veldig gode svømmeferdigheter for treningen tilpasses den enkeltes ferdighetsnivå.

Det er viktig å være klar over at treningsform og intensitet vil oppfattes forskjellig fra person til person. Prøv deg fram

med forskjellige aktiviteter slik at du finner den treningsmetoden som passer din kropp best. Det er ikke one size fits all.

Behandling som lindrer



Flere behandlingsteknikker kan hjelpe med å lindre smertene fra fibromyalgi. Som nevnt ovenfor, kan kognitivterapi hjelpe på en rekke symptomer. I følge Cochrane, har akupunkturbehandling ([24](#)) god effekt på fibromyalgiplager. Akupunktur reduserer smerter, stivhet og utslitthet hos de med fibromyalgi, sammenliknet med jukseakupunktur. Fibromyalgi er assosiert med flere andre konkrete smertediagnoser der behandling fra kiropraktor ([25](#), [26](#)), massør, akupunktør ([27](#)) og fysioterapeut har vist seg å være effektivt. Disse teknikkene behandler ikke bare symptomene, men ofte også årsaken til problemet.