



Fibromyalgie

Fibromyalgie is een stress gerelateerde aandoening die gekenmerkt wordt door een reeks verschillende klachten, waarvan chronische pijn de belangrijkste is. Het kan worden gezien als een soort burn-out van het lichaam. Het wordt in de medische wereld gerekend tot de Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (vaak afgekort tot S.O.L.K).

Welke klachten kun je ervaren?

Mogelijk heb je pijn in je spieren, spierpeesaanhechtingen en gewrichten. Je slaapt vaak minder goed en je raakt niet meer uitgerust. Je hebt misschien al van alles geprobeerd maar niets helpt en de arts vindt niets bij onderzoek. Er lijkt dus niets aan de hand volgens onderzoek maar je hebt wel pijn. Er is een soort overprikkeling van het zenuwstelsel opgetreden en pijn gaat een eigen leven leiden. Dit kan zich, naast fibromyalgie uiten in symptomen en ziekten als chronische vermoeidheid, prikkelbare darm, hyperventilatie, spanningshoofdpijn en/of migraine, overgevoeligheid voor chemische stoffen, rusteloze benen, gevoelsstoornissen in handen en voeten, duizeligheid, PTSS, kaakgewrichtsprobleem en aangezichtspijn, chronische bekkenpijn en angst- en depressiestoornissen.

Bij wie komt fibromyalgie voor?

Naar schatting heeft 2 tot 5% van de bevolking fibromyalgie. Het grootste aantal is vrouw. Een deel vertoont pijn-vermijdend gedrag, wat inhoudt dat ze zodra ze pijn hebben, hun activiteiten stopzetten om hun lichaam rust te geven om te herstellen. Daarmee gaat echter wel hun conditie achteruit. Een ander deel blijft doorhollen tot het niet meer gaat en is vaak erg perfectionistisch en streng voor zichzelf. Maar dat put het lichaam uit. Pijn kost energie. Het is niet gemakkelijk, maar wel belangrijk om te komen tot een goede balans tussen draagkracht en draaglast. Dat betekent dus vaak het veranderen van je gedrag en dat is niet altijd gemakkelijk. Het vergt vaak veel tijd om te komen tot nieuwe, goede gewoontes.

Wat kun je er aan doen?

Je lichaam probeert je iets te vertellen. Daarom heeft het je al veel signalen gegeven die je misschien al een tijd hebt genegeerd. Als de diagnose is gevallen kan dit een zware klap zijn. En er is bovendien geen pasklare oplossing bij deze diagnose. Genezen begint bij accepteren: pas dan komt de nodige energie vrij om aan je genezing te werken. Het is een rouwproces waar je door moet. Het is het afscheid nemen van je ideale zelfbeeld. Je oude 'ik' komt niet meer terug maar als het goed gaat zal je langzaam aan je nieuwe 'ik' wennen. Je zult je levensstijl moeten aanpassen. Je kunt leren anticiperen op de klachten die je mogelijk zullen overbelasten, door je activiteiten beter te plannen. Wees lief voor jezelf en gun jezelf wat tijd. Je kunt je reserves opbouwen door voldoende tijd vrij te maken voor rust en ontspanning, te investeren in sociale contacten, af en toe een activiteit inplannen die je energie geeft (zoals een korte wandeling, een kort meditatiemoment, een halfuurtje lezen enz.). Het leren omgaan met stress, het leren verdelen van je energie en je focus verleggen naar positieve dingen in je leven kunnen een heel groot verschil maken.

Van zelfzorg naar zelfkracht

Bij een behandeling in mijn praktijk ga ik samen met jou op zoek naar hoe jij zelf op een goede manier de touwtjes in jouw leven weer in handen kunt nemen. Je bewust worden dat het belangrijk is om goed voor

jezelf te zorgen is een belangrijke basis, in samengaan met het respectvol je eigen grenzen kunnen communiceren naar anderen. Zo kun je liefdevol verantwoordelijkheid nemen voor jezelf.

We kijken naar waar de spanningen en pijnplekken in jouw lijf zitten en van daaruit gaan op zoek naar wat deze plekken jou willen vertellen en welke haalbare doelen jij jezelf van daaruit kunt stellen. Een groot doel (weer haalbaar functioneren) zullen we opsplitsen in meerdere, kleine doelen. Een berg beklim je ook niet in één keer maar in meerdere etappes. Zo maken we samen een stappenplan dat bij jou past.

Tien tips:

1

Slaap goed en genoeg

2

Stop met de 'moetens' in je hoofd

3

Vervang perfectionisme door optimalisme

4

Bouw op tijd rust in

5

Beweeg regelmatig

6

Werk in balans

7

Wees niet te goedgelovig

8

Las een piekerkwartiertje in

9

Vraag tijdig om hulp

10

Start vandaag met je (nieuwe) goede gewoontes

(Bron: Herlinde Jacobs)

Boekentip: 'Fibromyalgie anders bekeken'. Een multidisciplinaire aanpak van chronische pijn.

Auteur Gerlinde Jacobs.