

# INHOUD

Inleiding **8**

## **WAT IS FIBROMYALGIE?**

Voorkomen **11**

Oorzaak **11**

Pijn **12**

Symptomen **12**

Diagnose **13**

Uitsluitingsziekte **16**

Misdiagnose **16**

Na de diagnose **19**

Prognose **20**

Oorzaken van fibromyalgie **20**

Mannen met fibromyalgie **21**

De werking van pijn **21**

Sensitisatie **23**

Pijnmedicatie **28**

## **WAT KUN JE ZELF DOEN?**

Belastbaarheid **35**

Dagindeling **37**

Slaap **38**

De invloed van het weer **40**

Energie en de werking van spieren **41**

Beweging **41**

Opbouwen van activiteiten **43**

Bewegingstherapie/  
oefenprogramma's **45**

De werking van de darm **49**

Spijsvertering **51**

Fibromyalgie en verzuring **54**

Voeding **55**

Aanpak **64**

De werking van stress **64**

Omgaan met stress-persoonlijke  
factoren **67**

Ontspanningsoefeningen **72**

Infrarood **75**

Omgaan met fibrofog **76**

Trauma **77**

Goede communicatie **77**

Bewustwording van behoeften **78**

Zelfwaardering **79**

Ergotherapeutische tips **82**

---

## **GEVOLGEN VAN FIBROMYALGIE**

Partner en naasten **87**

Seksualiteit **88**

Werk **89**

De buitenwereld en het  
(on)begrip **91**

Omgang met artsen **92**

Informatie op internet **97**

Literatuur **98**

### **Bijlage 1:**

Vragenlijst zelfeffectiviteit **102**

### **Bijlage 2:**

Registratie activiteiten **104**

### **Bijlage 3:**

Brief aan de omgeving **106**

Index **110**