

## PIJN

Fibromyalgie is een chronisch geeneraliseerd pijnsyndroom. Er wordt onderscheid gemaakt tussen drie soorten pijn: acute, chronische en neuropatische pijn.

- Bij acute pijn is de oorzaak meestal een weefselbeschadiging zoals een verwonding of een infectie. Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam dat er wat gedaan moet worden. De pijn neemt af als de genezing vordert.
- Neuropatische pijn ontstaat door stoornissen van en in de zenuwen. Een voorbeeld is pijn als gevolg van beschadiging van de gevoelszenuwen bij een grote operatie.
- Chronische pijn is pijn zonder lichamelijke afwijking of beschadiging. Of pijn die langer aanhoudt dan op grond van de fysiologische hersteltijd verwacht mag worden. Dit type pijn kan voorkomen in zowel de huid als in bijna alle diepe weefsels en organen.

Voor mensen met fibromyalgie is pijn niet langer een waarschuwingssysteem. Zij zijn lichamelijk overgevoelig geworden voor pijn, bijvoorbeeld voor gewone aanrakingen.

De pijn houdt bovendien langer aan en de pijn straalt uit naar een groot deel van het lichaam.

## SYMPTOMEN

Behalve pijn en vermoeidheid kunnen er diverse symptomen optreden bij

mensen met fibromyalgie. De meest voorkomende symptomen zijn:

- pijn en stijfheid in het hele lichaam (dit voelt als gewrichtspijn, de stijfheid is met name in de ochtend);
- vermoeidheid;
- slechte slaapkwaliteit, het gevoel niet uitgeslapen te zijn;
- prikkelbare/spastische darm;
- hoofdpijn die lijkt op migraine;
- duizeligheid;
- tintelingen in handen en voeten;
- krachtverlies in handen en/of armen;
- concentratiestoornissen;
- vergeetachtigheid;
- stemmingswisselingen, 'kort lontje';
- overgevoeligheid voor geluiden en geuren;
- verhoogd koudegevoel/koude handen en voeten.

Er kunnen grote verschillen optreden in de manier waarop mensen met fibromyalgie de symptomen ervaren. De diversiteit in symptomen is groot: naast de meest voorkomende kunnen er nog andere symptomen optreden. Daarbij wordt een aantal symptomen niet alleen door fibromyalgie veroorzaakt, zoals bijvoorbeeld een prikkelbare darm. Deze klachten zijn vaak al langer aanwezig. Ook treden symptomen in de regel niet gelijktijdig op.

## Fibrofog

Het verschijnsel Fibrofog heeft de afgelopen jaren in het klachtenpatroon

van fibromyalgie steeds meer aandacht gekregen. Hiermee is ook het onderzoek naar dit verschijnsel toegenomen. Fibrofog kan als erg storend worden ervaren. Meer dan 50 procent van de mensen met fibromyalgie ervaart cognitieve problemen en voor sommigen is het zelfs erger dan de pijn. De meest voorkomende klachten zijn: concentratie- en geheugenproblemen, taalgebruik (zoeken naar woorden of verkeerde woorden gebruiken), moeite om conversaties te volgen, problemen met multitasking en het kaderen van informatie. Mensen die deze klachten ervaren, beschrijven deze ook wel alsof ze 'een hoofd vol katoen hebben' of 'de wereld zien door een deken van mist'.

Fibrofog is geen aanstellerij: het bestaat echt en is aangetoond door neurologisch onderzoek. Fibrofog is onderzocht door middel van cognitieve testen (bijvoorbeeld een onderzoek naar het werkgeheugen). Aan het onderzoek deed een groep mensen met fibromyalgie mee en een groep gezonde mensen. Hieruit is gebleken dat er nauwelijks verschillen zijn tussen de onderzoeksgroepen. Wanneer mensen met fibromyalgie zich volledig kunnen richten op hun taak en geen andere afleiding hebben, kunnen zij leeftijdsconform informatie in hun geheugen opslaan. Hiermee laat deze groep een normaal functionerend kortetermijngeheugen zien. Wanneer de aandacht

### **Fibrofog is geen voorbode van Alzheimer!**

Veel mensen met fibromyalgie zijn bang om de ziekte van Alzheimer te ontwikkelen.

Ter geruststelling: tot op heden hebben wetenschappelijke onderzoeken geen bewijs geleverd dat klachten van fibrofog voorspellend zijn voor de ontwikkeling van dementie. De cognitieve patronen van mensen met fibromyalgie verschillen aanzienlijk van die van mensen met Alzheimer. Bij fibrofog is er geen sprake van geheugenverlies van persoonlijke ervaringen (zoals het vergeten van een verjaardag), noch van progressieve cognitieve verslechtering. Dit beeld treedt wel op bij Alzheimer. Wanneer mensen met Alzheimer een kort verhaal krijgen voorgelezen, kunnen ze meestal de belangrijkste elementen niet navertellen. Mensen met fibromyalgie kunnen dit wel mits er niet te veel afleidende factoren zijn. Zij kunnen afleidingen moeilijk filteren; de mechanismen voor geheugenopslag zijn intact.

verdeeld moet worden over belangrijke en afleidende factoren in de omgeving, hebben mensen met fibromyalgie echter moeite om op een normaal niveau informatie in hun geheugen op te slaan.

### **DIAGNOSE**

Mensen die de diagnose fibromyalgie krijgen, hebben vaak al een lange zoektocht achter de rug. Zij hebben diverse afspraken gehad met de huisarts, zijn vaak behandeld door ver-