
Oefentherapie Mensendieck bij fibromyalgie

Fibromyalgie, wat is dat precies?

Fibromyalgie betekent letterlijk pijn in spieren en bindweefsel (bijvoorbeeld banden en pezen). Het wordt in de volksmond vaak “spierreuma” of “weke-delen reuma” genoemd. Fibromyalgie valt onder de reumatische aandoeningen, maar gaat niet gepaard met ontstekingen. Patiënten met deze aandoening hebben langer dan 3 maanden last van pijnklachten die zowel in de bovenste als onderste lichaamshelft voorkomen; met name bij de spieraanhechtingen. Naast deze klachten kan er sprake zijn van ochtendstijfheid, hoofdpijn, algehele vermoeidheid, en slaapproblemen. De pijn en stijfheid nemen vaak toe bij overbelasting en bij koud en vochtig weer.

Over de oorzaak van fibromyalgie is weinig bekend. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- neuro-hormonale of metabole veranderingen
- virale of bacteriele infectie
- emotioneel trauma
- langdurige overbelasting, waardoor de reserves “op” zijn

De diagnose wordt meestal gesteld door een arts aan de hand van een lijst duidelijk omschreven verschijnselen. Een voorbeeld hiervan is de aanwezigheid van pijnlijke drukpunten in de spieren: als 11 van de 18 drukpunten pijnlijk zijn kan dat in combinatie met andere klachten een aanwijzing zijn voor fibromyalgie. Laboratorium en röntgenonderzoek wijzen meestal niets uit. De aandoening openbaart zich meestal bij mensen tussen de 20 en 40 jaar en komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Wat is er aan te doen?

Fibromyalgie is een chronische aandoening en niet te genezen. Wel kan iemand leren beter met zijn klachten om te gaan. De behandeling van een fibromyalgiepatiënt kan bestaan uit:

- oefentherapie, o.a. gericht op behoud van conditie en ontspanning van de pijnlijke spieren;
- het leren omgaan met chronische pijn;
- het leren verdelen van de beschikbare energie;
- medicijnen: Er zijn nog geen medicijnen die specifiek helpen bij fibromyalgie. Soms worden pijnstillers of antidepressiva tijdelijk ter ondersteuning geprobeerd. Ook wordt wel een magnesium supplement voorgeschreven.

Wat doet de oefentherapeut Mensendieck bij fibromyalgie?

De oefentherapeut Mensendieck begeleidt een fibromyalgiepatiënt bij het op een zo gunstig mogelijke manier omgaan met zijn/haar klachten. Samen met de patiënt wordt gezocht naar een balans tussen belasting en belastbaarheid, tussen inspanning en rust. De patiënt leert luisteren naar de signalen van zijn lichaam en leert zo zijn grenzen kennen. Veel patiënten met fibromyalgie hebben een verhoogde spiertonus en een verminderde doorbloeding. Er wordt daarom een oefenschema opgesteld, waarbij bijvoorbeeld rekoefeningen, spierontspannende en spierversterkende oefeningen aan bod komen.

Wanneer er sprake is van stress, slaapstoornissen en / of vermoeidheid, worden er tevens algehele ademregulatie- en ontspanningsoefeningen gegeven. Het is belangrijk dat een fibromyalgie patiënt in beweging blijft, om achteruitgang van de algehele conditie te voorkomen.

De oefentherapeut Mensendieck is een specialist op het gebied van houding en beweging. Ook een fibromyalgie patiënt heeft baat bij een goed houdings- en bewegingspatroon. Dit draagt immers bij aan een zo gunstig mogelijke belasting van spieren en gewrichten. Zo leert de patiënt op een voor hem / haar minder belastende manier zijn/haar dagelijkse activiteiten uit te voeren.