



# STIGTING VIR ARTRITIS

Nie-winsgewende organisasie - Registrasienommer. 002-847

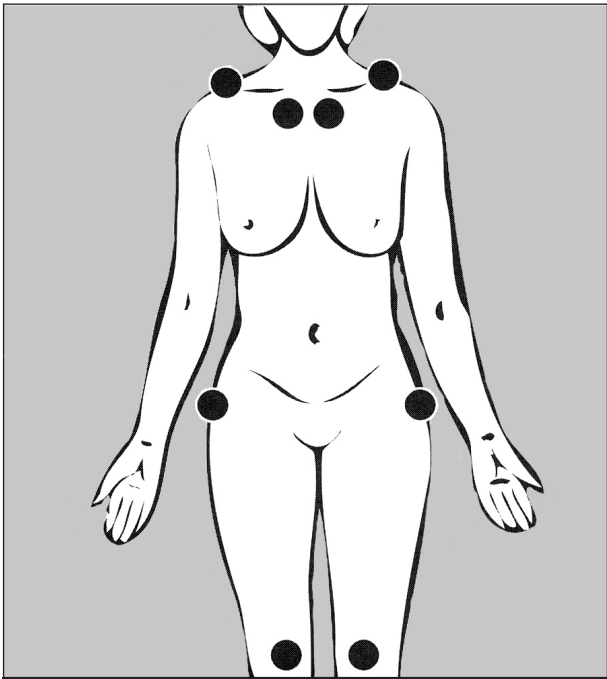
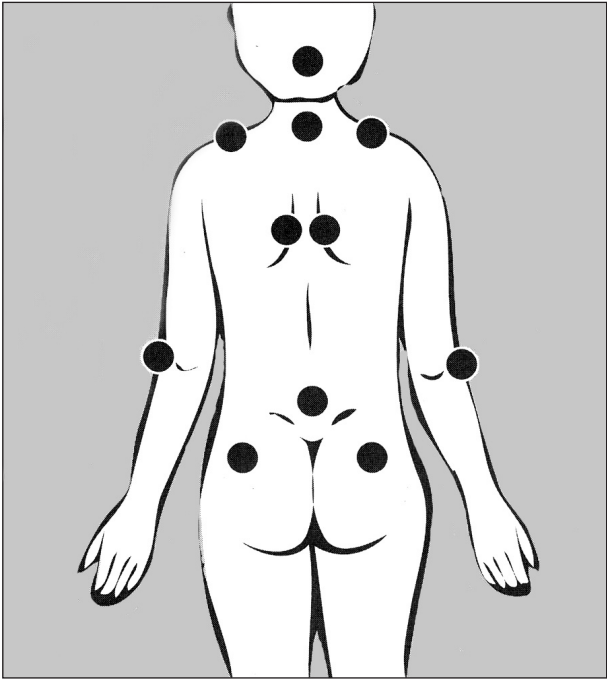
**Hulplyn No: 0861 30 30 30**

## FIBROMIALGIE

Hierdie inligtingsblaadjie word deur die Stigting vir Artritis gepubliseer as deel van ons deurlopende voorligtingsprogram vir alle mense met artritis.



Die Been- en Gewrigsdekade is 'n wêreldwye veldtog vir die verbetering van lewensgehalte van mense met muskuloskeletale toestande en vir bevordering van die behandeling vir hierdie toestande deur navorsing, voorkoming en voorligting.



**Sensitieve dele waar Fibromialgie voorkom**

## Oor hierdie boekie

Hierdie boekie is geskryf vir mense met fibromialgie en hulle gesinne en vriende. Dit verduidelik hoe fibromialgie mense op verskillende maniere aantass en hoe dokters dit diagnoseer. Daarna verduidelik ons wat gedoen kan word om met die simptome te help, en bied wenke en advies oor hoe om gemakliker met die siekte te leef. Naby die einde van die boekie sal jy inligting kry oor hoe om die Stigting vir Artritis te skakel om inligting en enkele voorstelle vir verdere leesmateriaal te kry. *Terme wat kursief gedruk word* wanneer hulle die eerste maal gebruik word, word in die woordelys agterin die boekie verduidelik.

## Wat is fibromialgie?

Fibromialgie is 'n naam wat gegee word aan wydverspreide pyn wat die spiere aantass, maar nie die gewigte nie. Dit sal nie permanente skade aan weefsels veroorsaak nie, maar die simptome kan vir maande of jare voortduur. Daar is geen uiterlike tekens van die toestand nie en mense met fibromialgie lyk dikwels goed, maar voel ellendig. Om dié rede kan ander mense nie die pyn en moegheid wat jy ervaar, verstaan nie, en dit kan bykomende angstigheid veroorsaak. Fibromialgie is 'n algemene toestand wat somtyds so erg is dat dit jou werk en jou persoonlike en sosiale lewe aantass. By fibromialgie raak die senings en ligamente, of die fibreuse weefsels (fibro-), en die spiere (-mi-) deur pyn (-algie) en teerheid aangetas. Die pyn kan moontlik voel asof dit die hele liggaam aantass.

Daar is gewoonlik teer punte in sekere dele van die liggaam. Dit help die dokter om die diagnose te maak. Indien genoeg drukking op hierdie punte uitgeoefen word, sal die meeste mense dit as ongemaklik ervaar, maar by fibromialgie is daar 'n verandering in die drempel waarby drukking pyn veroorsaak en hierdie punte kan uiters teer wees. Teerheid op individuele plekke kom somtyds voor en kan tot gelokaliseerde toestande soos tenniselmoog aanleiding gee. By fibromialgie is daar egter teerheid in 'n aantal punte.

In die verlede is fibromialgie dikwels as spierrumatiek of fibrositis gediagnoseer, of dit is verkeerd gediagnoseer as degeneratiewe siekte van die spiere (tekens van slytasie is baie algemeen op x-strale van die ruggraat

soos ons ouer word, of daar nou pyn is of nie). Navorsing die afgelope paar jaar het gelei tot 'n duideliker prentjie van wat met fibromialgie bedoel word, en die diagnose word nou meer dikwels deur rumatoloë en huisdokters gemaak.

## Wat is die simptome van fibromialgie?

Pyn, moegheid en slaapsteurings is die belangrikste simptome van fibromialgie. Die meeste mense ervaar die pyn van fibromialgie as seerheid, styfheid en teerheid in die spiere om die gewrigte. Dit is die ergste in die oggend, of soos die dag aangaan of met aktiwiteit. Dit kan een deel van die liggaam aantast of verskeie verskillende dele soos die ledemate, die nek en die rug.

Partymaal kan moegheid (uitputting) die ergste aspek van fibromialgie wees. Algemene moegheid en gebrek aan energie, of spieruitputting en verlies van stamina kan voorkom. Hoe ook al, dit kan moeilik wees om trappe te klim, huishoudelike take te doen, inkopies te gaan doen of om werk toe te gaan. Soos jy onfikser raak, raak sale al hoe moeiliker. Dit is algemeen om soggens moeg wakker te raak.

Minder algemene maar steeds lastige simptome sluit in:

- swak sirkulasie - tinteling, 'n dooie gevoel of swelling van die hande en voete
- hoofpyn, irriteerbaarheid of 'n neerslagtige gevoel of tranerigheid
- vergeetagtigheid of swak konsentrasie
- feeling an urgent need to pass water
- prikkebare derms (diarree en abdominale pyn).

Simptome soos diékan natuurlik ook ander oorsake hê, en jou dokter kan help besluit of enige verdere toetse of advies nodig is. Die erns van die simptome en die gevolge van fibromialgie kan grootliks wissel, en hierdie omvang van die erns kan probleme veroorsaak met brekking tot die diagnose van die toestand en tot wisselende mediese opinies lie. 'n Besondere kenmerk

van fibromialgie is die behoefte om erkenning van die simptome te kry en om ernstig opgeneem te word.

## Is fibromialgie dieselfde as chroniese of postvirale uitputting (ME)?

Die simptome wat by mialgiese ensefalomiëlitis beskryf word, stem soms baie ooreen met dié by fibromialgie, behalwe dat ME-lyers dikwels 'n virusinfeksie kan onthou voor die simptome begin het, en hulle het ook dikwels minder pyn. Baie dokters gebruik die term "chroniese uitputtingsindroom" eerder as ME. Daar is baie wat nog uitgevind moet word omtrent hierdie toestande voordat ons sal kan sê of hulle dieselfde ding is.

## Wat veroorsaak fibromialgie?

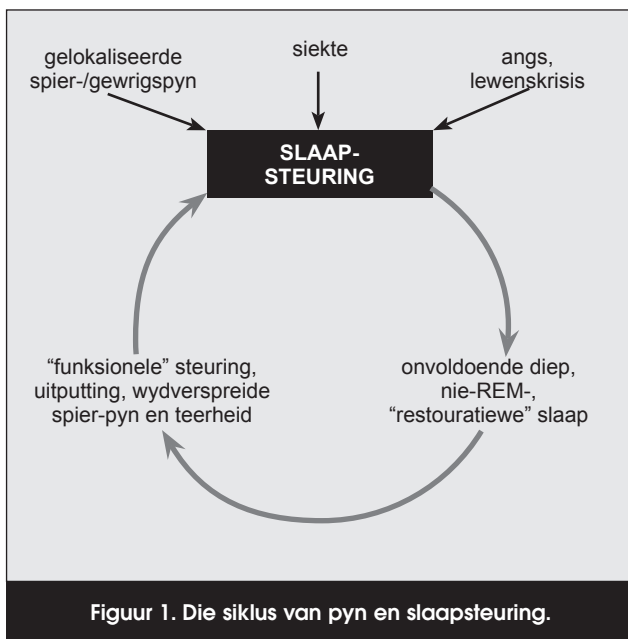
Daar is nou 'n beter begrip daarvan dat siekte nie makklik in fisies of geestelik verdeel kan word nie, en dat daar interaksie tussen hulle bestaan. Fibromialgie is 'n siekte waarby die gees en die liggaam betrek word. Dit word partymaal 'n funksionele steuring genoem.

Navorsing omtrent fibromialgie is deur die bevinding van spesifieke teer punte en die ontdekking van slaapsteuring gestumileer. Ondersoeke van die bringolwe (elektroënkefalografie of EEG) tydens slaap het aangetoon dat mense met fibromialgie diep slaap verloor. Diep, "restourtiwe" slaap (sonder drome) word herhaaldelik en tot 'n groot mate deur ligter slaap met drome (REM-slaap) onderbreek. In 'n eksperiment het 'n aantal gesonde mense wat telkens tydens diep slaap wakker gemaak is, dieselfde simptome en teer punte van fibromialgie ervaar.

Verskeie dinge kan die versteuring van diep slaap wat tot fibromialgie lei, veroorsaak. Meer as een oorsaak kan enige besondere individu aantast. Pyn en nekstyfheid kan slaap versteur. Die pyn en stremming van enige besering of van 'n ander siekte, soos artritis, kan voorkom. Emosionele pyn en die stremming van angste of depressie wat deur gebeurtenisse of verhoudings tuis of by die werk veroorsaak word, asook mishandeling tydens die kinderjare kan ook belangrike faktore wees.

Wanneer fibromialgie eers begin het, ontstaan 'n bese

kringloop wat pyn en meer slaapsteuring teweegbring (raadpleg figuur 1). Dit kan al genoeg rede wees om depressie te veroorsaak selfs indien dit nie aanvanklik 'n probleem was nie. Wanneer fibromialgie ooglopend met 'n ander toestand soos artritis verbind word, word dit "sekondêr" genoem (met ander woorde deur die ander toestand veroorsaak). Wanneer dit lyk asof dit alleen voorkom, word dit "primêr" genoem.



Navorsing word gedoen om vas te stel of chemiese veranderinge in die sensustelsel verhoogde sensitiwiteit (bekend as sensitisering) ten opsigte van drukking of relatief klein houes wat andersins nie pynlik sou wees nie, kan veroorsaak.

## Hoe kan fibromialgie behandel word?

Fibromialgie kan vanself opklaar, maar dit kan weke, maande of selfs jare duur. Jou dokter kan moontlik in staat wees om jou te help deur die diagnose van fibromialgie te maak en jou daarvan te verseker dat jy, ondanks al die pyn, nie 'n toestand het wat permanente gestremdheid sal veroorsaak nie. Jy is ook nie meer geneig as enigiemand anders om later artritis te ontwikkel nie. Jou gesin kan jou ook help en jou deur

begrip en aanmoediging bystaan.

Jou dokter kan 'n verskeidenheid middels wat vir die pyn kan help, voorskryf. Dit sluit in pynstillers soos parasetamol en nie-steroïed anti-inflammatoriese middels (NSAIM's) (waarvan daar baie is). 'n Steroïed-inspuiting in die aangetaste gebied kan tydelike verligting gee indien een of twee plekke besonder pynlik is.

Jou dokter kan ook probeer ommet die slaapsteuring te help. Sommige mense kan beter slaap met 'n sagte nekstut, veral as die nek ongemaklik is. Dit kan nie skade doen om dit vir 'n week of so te probeer nie, mits jy nie in die gewoonte kom om dit gedurende die dag te dra nie. Gewone slaappille moet liever vermy word aangesien hulle dikwels gewoontevormend is en op die lange duur hulle uitwerking verloor.

Baie mense met fibromialgie kan ook met behulp van 'n antidepressant gehelp word. Daar is bevind dat party van die ouer antidepressante (bv. amitriptilien) in die geval van langtermynpyn doeltreffend is. Hulle kan moontlik ook 'n kalmerende uitwerking hê en help om 'n slappatroon te herstel. Dit kan help selfs al is jy nie depressief nie, soos wat dikwels die geval by fibromialgie is. Die voordeel sal dalk nie onmiddellik merkbaar wees nie, en jy kan dalk nuwe-effekte – gewoonlik slaperigheid gedurende die dag – voor die voordele ervaar, sodat dit dus die moeite werd is om dit 'n paar maande lank te probeer voor jy besluit of dit help of nie. Jou dokter sal die dosis geleidelik verhoog tot 'n doeltreffende vlak bereik word.

Jou dokter kan ook aanbeveel dat jy na 'n fisioterapeut of na 'n berader toe gaan vir verdere inligting en advies omtrent fibromialgie. Die doeltreffendste terapeut sal egter steeds jyself wees.

## Hoe kan ek my eie fibromialgie behandel?

Dit is nodig om die feit dat fibromialgie ernstig kan wees en etlike jare kan aanhou, te erken. Die goeie nuus is dat baie mense geleer het om hulle toestand te beheer sodat hulle kan voortgaan om hulle lewens te geniet. Mense met fibromialgie sê aan ons dat die onderstaande advies werk en sal help as jy daarmee volhard:

1. Vind meer uit omtrent fibromialgie (in hierdie boekie of inn ander bronne) en stel vas of daar 'n plaaslike steungroep in jou omgewng is. Dit sal baie help as jy die frustrasie van hierdie toestand kan deel en weet dat daar ander mense in die samelewing is wat soortgelyke probleme het.
2. Vra jou besin om hierdie boeke te lees, en as jy wil, moedig hulle aan om jou toestand met jou te bespreek. Jou siekte sal hulle lewens ook raak en hulle sal wil weet hoe en wanneer om jou te help.
3. Stel die medikasie wat jou dokter aan jou kan bied op die proef en besluit dan of jy daarmee wil voortgaan.
4. Moenie alkohol, tee of koffie laat in die aand drink nie, aangesien dit jou slaap kan versteur. Ontspanning en ligte oefening kan jou helpom te slaap.
5. Leer om vir jouself tyd te maak. Verminder sensuspanning en stres. Leer om jou gedagtes en jou liggaan te ontspan. Musiek of 'n oudioband oor ontspannings-tegnieke kan jou ook help.
6. Soek na doeltreffender maniere om gevoelens soos woede te kommunikeer. Berading of kognitiewe gedragsterapie kan help en jou huisdokter kan jou darheen verwys.
7. Probeer om ongelukkigheid of probleme by die huis of werk reg te stel.
8. Eet gesond en hou jou gewig laag.



## Wat van oefening?

Navorsing het aangetoon dat aërobiese oefeninge fiksheid verbeter en pyn en uitputting by mense met fibromialgie verminder. Dit hoef nie te beteken dat jy by 'n aërobiese klas moet aan sluit nie (tensy jy graag wil). Aërobiese oefening beteken dat die sirkulasie van suurstof deur die bloed verbeter word, sodat enige oefening waar jy flink beweeg en wat jou vinnig laat asemhaal en jou hart vinniger laat klop, aërobies kan wees.

Swem is een van die beste vorme van oefening vir fibromialgie. Baie mense wat nie voorheen geleer swem het nie, kom agter dit is die moeite werd om te leer swem.

Probeer om verskillende aktiwiteite te doen om vas te stel wat in jou geval help en om geleidelik elke dag meer te probeer doen, jou eie vordering te bepaal en jou liggaamlike aktiwiteit stadigaan te vermeerder. Jy moet voorbereid wees op terugslae, en op die feit dat aktiwiteit aan die begin meer pyn kan veroorsaak. Onthou ook dat wat vir een mens met fibromialgie hep, vir iemand anders dalk nie gaan werk nie.

Moenie oorambisies wees oor jou vordering nie. Dit is beter om stadig en bestendig te werk te gaan. As jy voel dat dit te veel is om in die straat af te stap, begin om elke dag die huise waar jy verbystap, te tel en ná 'n rukkie sal jy agterkom dat jy al die strate tel. As jy gaa swem (en warmer water is strelender) begin deur eers net te staan en jou arms en bene teen die weerstand van die water te beweeg, vorder dan na lengtes en uiteindelik sal jy dan die soort oefening kan doen waaraan jy gewoond was.



**Figuur 2. Swem is 'n uitmuntende vorm van oefening.**

Jy moet verwag dat oefening aanvanklik pynlik sal wees en jy kan moontlik ook moeg raak. Vermeerder jou oefening tot 'n tempo wat jy kan hanteer. Begin liggies en vorder to ten minste 3 uur oefening per week. Dit is dikwels beter om 10 minute te oefen en dan eers te rus as om 'n uur lank aaneen te oefen. Indien pyn en moegheid erg toeneem, moenie die volgende dag so baie doen nie.

As jy aanhoudend oefen, sal jou fiksheid, buigsaamheid en stamina toeneem. Jou spiere sal geleidelik sterker word en daar sal meer spiervesels wees om jou ledemate gladweg te laat beweeg en besering van die senings en ligamente te voorkom. Oefening bevorder ook slaap en verbeter jou gevoel van welsyn.

## *Ander vorm van behandeling*

Daar is nog nie bewys dat enige besondere dieet fibromialgie help nie, maar dit is verstandig om oormatige gewig te verloor en om nie te veel koffie en tee te drink nie. Beheer oor jou dieet help jou om in beheer van jou liggaan te voel.

Behandelings soos massering, akupunktuur, fisioterapie en manipulering deur 'n chiropraktisyn of osteopaat kan die pyn verminder en moraal verbeter, maar die voordele is nie noodwendig van lange duur nie. Slegs jy kan besluit of die voordele die tyd en die geld werd is.

Oefening, goeie slaap en hantring van liggaamlike of geestelike stres is die sleutels tot vermindering van die pyn en uitputting wat met fibromialgie gepaardgaan. Om werk toe te gaan, kan help. Totdat navorsing beter antwoorde kan verskaf, mot jy streef na self-standigheid.

## Woordelys

**Kognitiewe gedragsterapie** – 'n sielkundige behandeling gebaseer op die aanname dat die meeste van 'n mens se gedagtepatrone en sy/haar emosionele en gedragsreaksie aangeleer is en dus verander kan word. Die terapie fokus gewoonlik op die persoon se huidige probleme in plaas van op die verlede. Die doel is om die individu te help om meer positiewe gedagteprosesse en reaksies aan te leer.

**Elektroënkefalografie (EEG)** – 'n tegniek waardeur die elektriese aktiwiteit van verskillende dele van die brein opgeneem word.

**Ligamente** – taai, fibreuse bande wat die bene aan albei kante van 'n gewrig anker en die gewrig bymekaar hou.

**Nie-steroïed anti-inflammatoriese middels (NSAIM's)** – 'n groot groep middels wat vir verskillende soorte artritis voorgeskryf word en wat inflammasie verminder en pyn, swelling en styfheid beheer.

**REM-slaap/paradoksale slaap** – ligte slaap waartydens breinaktiwiteit toeneem en die oë baie vinnig agter die ooglede beweeg. Daar word aangeneem dat die meeste drome tydens REM-slaap voorkom. 'n Normale slaappatroon bestaan uit verskeie REM-slaapsiklusse en dieper, rustiger slaap, met REM-slaap wat omtrent 25% van die totale slaapyd uitmaak. Te veel REM-slaap kan daartoe lei dat 'n mens moeg wakker word.

**Senings** – sterk fibreuse bande wat spiere aan been vasheg.

## NASIONALE KANTOOR

Tulbagh Sentrum 709  
Hans Strijdomlaan  
Kaapstad 8001  
Posbus 6775  
Roggebaai 8012  
Tel: (021) 425-2344  
Faks: (021) 421-7380  
Webuieste: <http://www.arthritis.org.za>  
E-pos: [info@arthritis.org.za](mailto:info@arthritis.org.za)  
Nasionale Hulplyn: 0861 30 30 30

## Johannesburg-Tak

Posbus 87360, Houghton 2041  
Tel: (011) 726-7498  
Faks: (011) 726-7493  
E-pos: [nadine@arthritis.org.za](mailto:nadine@arthritis.org.za)

## Soweto COPE

Tel: (011) 982-6315

## Pretoria-Tak

Posbus 145,  
Meylyn 0063  
Sel: 073 580 4199  
Tel: (012) 998-7203  
Faks: 086 695 7117  
E-pos: [patw@arthritis.org.za](mailto:patw@arthritis.org.za)

## Bloemfontein-Tak

Posbus 20269, Willow's 9320  
Sel: 082 921 4234  
Faks: (051) 447-0451  
E-pos: [corrie@arthritis.org.za](mailto:corrie@arthritis.org.za)

## Oos-Kaapse-Tak

Posbus 7740  
Newton Park 6055  
Tel: (041) 365-1419  
Sel: 082 576 0382  
E-pos: [jeanette@arthritis.org.za](mailto:jeanette@arthritis.org.za)

## Wes-Kaapse Tak

Tulbagh Sentrum 705  
Hans Strijdomlaan  
Kaapstad 8001  
Posbus 6775  
Roggebaai 8012  
Tel: (021) 425-4759  
Faks: (021) 421-7330  
E-pos: [julie@arthritis.org.za](mailto:julie@arthritis.org.za)

## Kwazulu-Natal-Tak

POSTNET # 309  
Privaatstak X04, Dalbridge 4014  
Tel/Faks: (031) 539-5094  
E-pos: [roy.somma@arthritis.org.za](mailto:roy.somma@arthritis.org.za)



# STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - Nummer 002 847 NPO

## LIDMAATSKAP AANSOEK/JAARLIKSE HERNUWINGSVORM

### Merk asseblief die toepaslike blokkies:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nuwe aansoek                    | <input type="checkbox"/> Hernuwing                       |
| <input type="checkbox"/> Individuele lidmaatskap R 100   | <input type="checkbox"/> Internasionale Lidmaatskap R300 |
| <input type="checkbox"/> Korporatiewe lidmaatskap R5 000 | <input type="checkbox"/> Ander R                         |
| <input type="checkbox"/> Donasie R                       | <b>Totaal R</b> _____                                    |

*(Vir besonderhede van Mede-lidmaatskap (individuele wat aansluit deur die gemeenskap uitreik-program.*

*Treë asseblief in verbinding met jou plaaslike tak).*

### My betaling soos volg:

- |   |   |               |                          |                          |                          |
|---|---|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gekruisde tjek             | <input type="checkbox"/> Debiteer my kredietkaart               | <b>Verval</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Elektroniese betaling aan: | <input type="checkbox"/> Kaartnommer, op die voorkant van kaart |               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Standard Bank op _____ Datum                        |   |               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tak kode: 02090900                                  |   |               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rekening Nr.: 070965226                             |   |               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- Plus-kaart verifikasie kode (laaste 3 nommers op agterkant van kaart →)
- Handtekening:** \_\_\_\_\_

**Kontak besonderhede:** Titel (Mnr., Mevr., Dr., Professor, ander: \_\_\_\_\_

Van: \_\_\_\_\_ Voornam \_\_\_\_\_

Voorkeur vorm van aanspreek vir korrespondensie b.v. Geagte \_\_\_\_\_

Huisadres (nommer, naam van huis, straat, voorstad, stad/dorp/distrik, poskode: \_\_\_\_\_

Posadres (indien verskillend): \_\_\_\_\_