

Reuma

Fibromyalgie

Wat is fibromyalgie?

Fibromyalgie is een aandoening waarbij je last hebt van chronische pijn in je spieren en bindweefsel.

Vaak gaat deze pijn samen met stijfheid, vermoeidheid, slaapstoornissen en stemmingswisselingen. Je klachten wisselen vaak, dit betekent dat je de ene dag meer klachten hebt, dan de andere dag.

Bij fibromyalgie zijn geen afwijkingen in je spieren of je bindweefsel te vinden. Ook verder in je lichaam is niks te vinden dat de aandoening kan verklaren. De oorzaak is nog onbekend. Fibromyalgie is daardoor erg moeilijk vast te stellen. Er zijn geen medicijnen om de aandoening te genezen. Wel kunnen je klachten verminderen met pijnstillers, en een combinatie van beweging en rust.

Hoe ontstaat fibromyalgie?

Het is onduidelijk waardoor fibromyalgie ontstaat. Bij mensen met fibromyalgie zijn geen afwijkingen in de spieren, het bindweefsel of de gewrichten te vinden. Er zijn wel theorieën die de oorzaak van de aandoening proberen te verklaren.

Aansturing vanuit de hersenen

Er zijn aanwijzingen dat fibromyalgie misschien verband houdt met de manier waarop de hersenen je spieren aansturen. Normaal gesproken sturen de hersenen samen met bepaalde hormonale klieren je spieren aan. Bij mensen met fibromyalgie zou deze samenwerking verstoord zijn. Waardoor die verstoring zou ontstaan, is onbekend. Het is ook niet duidelijk of deze verstoring een gevolg of een oorzaak is van fibromyalgie.

Prikkels selecteren

Een andere theorie over fibromyalgie is dat het iets te maken heeft met het mechanisme waarmee prikkels uit de buitenwereld gefilterd worden. Bij mensen met fibromyalgie zou dit filter niet goed werken.

Pijnprikkels verwerken

Ook zou het kunnen zijn dat de verwerking van pijnprikkels bij mensen met fibromyalgie anders verloopt dan bij mensen zonder fibromyalgie.

Welke klachten heb je bij fibromyalgie?

Veel voorkomende klachten bij fibromyalgie zijn:

- chronische vermoeidheid
- pijn: vaak in je rug, nek, schouders, borstbeen, zijkant van je heupen of aan de binnenkant van je knie
- stijfheid: meestal in de ochtend, zogenoemde ochtendstijfheid. Ook ben je vaak stijf als je een tijd hebt gezeten of gestaan.
- krachtverlies van je spieren: hierdoor heb je meer moeite met bepaalde handelingen, zoals tassen dragen bij het boodschappen doen of gaan zitten en weer opstaan
- slaapproblemen: soms kom je niet goed in slaap. Soms slaap je wel, maar word je vaak wakker door de pijn.
- stemmingsklachten: klachten die hierbij regelmatig voorkomen zijn:
 - ☒ angsten
 - ☒ depressieve gevoelens
 - ☒ concentratieproblemen
 - ☒ vergeetachtigheid
 - ☒ moeite hebben om beslissingen nemen

Overige klachten

Er zijn nog meer klachten mogelijk:

- een zwaar gevoel in je armen of benen
- tintelingen in je armen of benen
- branderig of verminderd gevoel in je huid
- hoofdpijn
- darmkrampen, buikpijn
- opgezette vingers

Klimaat

Sommige mensen hebben meer klachten als de temperatuur wisselt of als het buiten koud of vochtig wordt. Het klimaat zelf heeft geen invloed op het ontstaan van fibromyalgie: het komt zowel in warme als in koude streken voor en iedereen kan het krijgen. In de vakantie nemen de klachten wel vaak af, misschien doordat je dan meer rust krijgt en meer ontspannen bent.

Hoe wordt de diagnose fibromyalgie gesteld?

Er bestaat geen gouden standaard om de diagnose fibromyalgie te bevestigen. Een reumatoloog herkent de symptomen ervan en kan andere oorzaken van de klachten meestal uitsluiten.

Hierbij biedt de fibromyalgiescore hulp (zie kopje fibromyalgiescore).

Wanneer aanvullend onderzoek?

Wanneer je arts twijfels heeft over de diagnose, kiest hij voor aanvullend onderzoek. Dit kan bijvoorbeeld een röntgenfoto of een bloedonderzoek zijn. Bij fibromyalgie tonen aanvullende onderzoeken, zoals bloedtests of röntgenfoto's geen afwijkingen aan.

Wanneer denkt je arts aan fibromyalgie?

Je arts overweegt de diagnose fibromyalgie als:

- je chronische pijn hebt, op drie of meer plekken in je lichaam
- deze plekken zowel boven als onder de taille en zowel links als rechts in je lichaam zitten
- je langer dan 3 maanden last hebt van pijn en stijfheid
- je last hebt van langdurige klachten zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, problemen met je concentratie, wisselende stemmingen, of niet uitgerust wakker worden.

Fibromyalgiescore

De fibromyalgiescore:

De fibromyalgiescore is een optelsom van de pijnscore en de symptoomscore. De fibromyalgiescore kan oplopen van 0 tot 31, afhankelijk van de mate en intensiteit van je klachten. Er wordt in ieder geval gesproken van fibromyalgie als je minstens 12 scoort.

De pijnscore:

Met het meten van de pijnscore bekijkt je arts op welke plekken je pijn ervaren hebt in de afgelopen week. Er zijn negentien gebieden die meedoen in de score. Elk pijnlijk gebied scoort 1 punt. Heb je nergens pijn dan is de pijnscore 0, heb je overal pijn dan is de pijnscore 19.

De symptoomscore:

De symptoomscore brengt de volgende klachten in kaart:

- moeheid
- niet uitgerust wakker worden
- moeite met nadenken en concentreren

Ook hier bekijkt je arts samen met jou je klachten van de afgelopen week. Het scoren gaat hier als volgt:

0 = afwezig

1 = in lichte of milde mate, meestal of periodiek in milde mate

2 = in matige tot aanzienlijke mate: vaak aanwezig en/of van aanzienlijke ernst

3 = in ernstige mate: ingrijpend, continue het leven verstorend

Score extra symptomen:

Verder bekijkt je arts welke extra symptomen je hebt. Dit gaat aan de hand van een lijst met 42 lichamelijke symptomen. De score hiervan is:

0 = geen van deze symptomen

1 = weinig van deze symptomen

2 = aanzienlijk aantal van deze symptomen

3 = veel van deze symptomen

De totale symptoomscore is een optelsom tussen de ernst van de 3 symptomen en de extra symptomen.

De score zit tussen de 0 en 12 in.

Hoe verloopt fibromyalgie?

Fibromyalgie verloopt bij iedereen anders. De klachten verschillen sterk per persoon. Misschien verminderen je klachten na een poosje, maar helemaal verdwijnen doen ze niet altijd.

Welke behandelingen kunnen je helpen?

Er is geen behandeling die fibromyalgie geneest. Je kunt wel iets tegen de klachten doen, bijvoorbeeld met fysiotherapie, beweging en pijnstillers. Goede slaaphygiëne is van groot belang omdat het bekend is dat pijnklachten erger worden bij onvoldoende nachtrust. Ook is er **begeleiding** te krijgen zodat je beter om leert gaan met fibromyalgie.

Medicijnen

Er zijn geen medicijnen tegen fibromyalgie. Je arts schrijft indien nodig wel medicijnen voor tegen je klachten. Veel gebruikte medicijnen zijn:

- Paracetamol (eventueel met toevoeging van codeïne of coffeïne). Paracetamol is de meest gebruikte pijnstiller bij fibromyalgie. Als je paracetamol met codeïne gebruikt dan heb je kans op verstopping en een verminderd reactievermogen.
- Tramadol behoort tot de groep morfineachtige pijnstillers (opioïden). Het heeft een sterke pijnstillende werking. De belangrijkste bijwerkingen zijn sufheid en verstopping.
- Ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's).

[Lees meer over NSAID's](#)

Overige medicijnen

- Amitriptyline is van oorsprong een medicijn tegen depressies. Maar artsen schrijven het ook voor bij pijn door fibromyalgie. Je krijgt bij fibromyalgie een lagere dosering dan bij de behandeling van een depressie. Amitriptyline vermindert de pijn, maar het kan soms wel 2 tot 4 weken duren voordat het werkt. Het helpt vaak ook tegen slaapproblemen bij fibromyalgie. Bijwerkingen zijn onder andere een droge mond, verstopping, verwardheid en sufheid.
- Medicijnen uit de groep benzodiazepinen, dit zijn slaap- en kalmeringsmiddelen. De middelen uit deze groep werken spierontspannend, rustgevend en maken suf. Gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen zo kort mogelijk. Als je het medicijn langer gebruikt, went je lichaam te veel aan het middel. Je wordt er dan afhankelijk van. Ook kun je last krijgen van bijwerkingen zoals sufheid, verminderd reactievermogen en een grotere eetlust.

Als je zonder recept medicijnen wilt kopen, overleg dan altijd eerst met je huisarts.

Behandelaars

Voor de behandeling van fibromyalgie kom je bij je huisarts. Soms komen mensen met fibromyalgie bij de reumatoloog om de diagnose te stellen of te bevestigen.

Als de klachten ernstig zijn, krijg je soms een verwijzing voor een revalidatieprogramma. Tijdens een

dergelijk programma krijg je te maken met diverse zorgverleners die je helpen makkelijker met fibromyalgie om te gaan. Bijvoorbeeld de fysiotherapeut, de revalidatiearts, de psycholoog of maatschappelijk werker.

[Lees meer over verschillende behandelaars](#)

Aanvullende behandelingen

Er bestaan veel soorten alternatieve behandelingen. Soms merken mensen met een reumatische aandoening hiervan een positief effect. Overleg altijd eerst met je arts voordat je met een alternatieve behandeling begint omdat die bijwerkingen kan geven of een wisselwerking kan hebben met de medicijnen die je gebruikt.

[Lees meer over alternatieve behandelingen](#)

ReumaNederland en Fibromyalgie En Samenleving (F.E.S.) hebben hun krachten gebundeld om te komen tot een zorgpad voor mensen met fibromyalgie. Door dit zorgpad is er meer duidelijkheid over behandel- en ondersteuningsmogelijkheden bij mensen met fibromyalgie.

[Zorgpad fibromyalgie](#)

Er komt nog een kortere versie die je mee kunt nemen naar je huisarts of andere zorgverleners.

Meer informatie

Heb je vragen? Stel deze aan je huisarts.

Wil je weten waar je in het dagelijks leven tegenaan kunt lopen en hoe je daarmee om kan gaan als je deze aandoening hebt?

[Lees meer over leven met reuma](#)

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over reuma](#)



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).