



ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ
ΚΡΗΤΗΣ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ





ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

Γιατί πονά όλο το κορμί μου και νιώθω συχνά κουρασμένος;



Η ινομυαλγία είναι συχνό, επώδυνο σύνδρομο των μυών, των συνδέσμων και των αρθρώσεων. Συχνά, υπάρχουν συμπτώματα κόπωσης μετά την πρωινή αφύπνιση, που επιδεινώνονται με την καθημερινή δραστηριότητα και άλλα συμπτώματα όπως αδυναμία, διαταραχές ύπνου, ημικρανίες, ευερέθιστο έντερο κ.α.



Το αίσθημα του πόνου και τα άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι έντονα, όμως δεν προκαλούνται βλάβες και καταστροφές στις αρθρώσεις, δεν είναι απειλητικά για τη ζωή και δεν υπάρχουν παθολογικά ευρήματα στις εργαστηριακές εξετάσεις. Εντούτοις, η πάθηση είναι υπαρκτή και δεν βρίσκεται απλώς στη σφαίρα της φαντασίας του ασθενούς, όπως αρκετοί άνθρωποι - πάντως όχι γιατροί - θεωρούν, καθώς δεν συνοδεύεται από ορατά, εξωτερικά σημεία ή εργαστηριακά ευρήματα.

Η ετυμολογία του όρου «fibromyalgia = ινομυαλγία» προέρχεται από τη λατινική λέξη fibro που σημαίνει ινώδης και από τις ελληνικές λέξεις myo και algia που σημαίνουν μυς και άλγος (πόνος) «fibromyalgia = ινομυαλγία».

Ποια είναι η συχνότητα της ινομυαλγίας;

Για τη χώρα μας, από Πανελλαδική μελέτη του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογικών Ερευνών, έχει βρεθεί ότι η συχνότητα της ινομυαλγίας ανέρχεται στο 0,5% των ενηλίκων. Για άγνωστους λόγους το 80% έως 90% των ασθενών με ινομυαλγία είναι γυναίκες, αναπαραγωγικής ηλικίας, αλλά μπορεί να προσβληθούν παιδιά, άνδρες και ηλικιωμένοι.

Τι προκαλεί την ινομυαλγία;

Η αιτία είναι άγνωστη. Διάφοροι παράγοντες πιθανολογείται ότι εμπλέκονται όπως γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τραυματισμοί, λοιμώξεις από ιούς) και ψυχολογικοί παράγοντες (στρες, μεγάλη στεναχώρια, άγχος, μελαγχολία). Αν και περισσότεροι από τους μισούς ανθρώπους που πάσχουν από ινομυαλγία έχουν ιστορικό κατάθλιψης (μελαγχολία), οι περισσότεροι δεν παρουσιάζουν κάποια ψυχική διαταραχή.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα ή από άλλα αυτοάνοσα νοσήματα όπως λύκο ή σκληροδερμία έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν και ινομυαλγία. Υπολογίζεται ότι 1 στους 5 ανθρώπους με αυτοάνοσο νόσημα έχουν ινομυαλγία.



Ποια είναι τα συμπτώματα της ινομυαλγίας;

Τα κύρια συμπτώματα της ινομυαλγίας είναι διάχυτοι πόνοι στους μυς και τις αρθρώσεις και στα τέσσερα τεταρτημόρια του σώματος, δηλ. και δεξιά και αριστερά, πάνω και κάτω από τη μέση, στην εμπρός ή πίσω επιφάνεια, για περισσότερο από τρεις μήνες.

Η ένταση του πόνου μεταβάλλεται, ενώ είναι σπάνιες οι περίοδοι χωρίς πόνο. Επιδεινώνεται με το κρύο, την υγρασία, τη ψυχική ένταση και τη ψυχική και σωματική καταπόνηση.

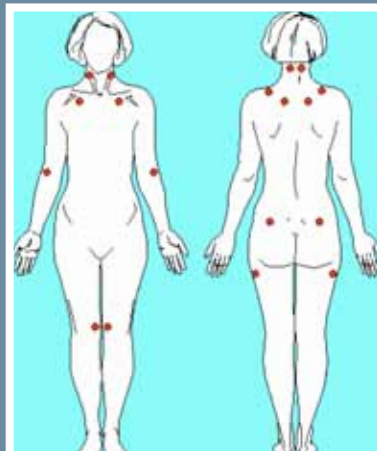
Επιπλέον, πολλοί ασθενείς εμφανίζουν και άλλα συμπτώματα όπως:

- Πρωινή κόπωση, δηλ. αίσθημα κούρασης αμέσως με την πρωινή αφύπνιση, σαν να μην ξεκουράστηκε ο άνθρωπος με τον ύπνο, σαν να εργαζόταν έντονα όλη τη νύχτα. Η κόπωση αυτή συνεχίζεται όλη την ημέρα και χειροτερεύει με την καθημερινή, συνήθη δραστηριότητα
- Αίσθημα αδυναμίας και καταβολής
- Εξάψεις, ενόχληση στο κρύο ή τη ζέστη
- Συμπτώματα ευερέθιστου εντέρου, δηλ. πόνους στην κοιλιά, διαταραχές κενώσεων (διάρροια ή δυσκοιλιότητα), τυμπανισμό (πρήξιμο)
- Πονοκεφάλους και επεισόδια ημικρανιών
- Αισθητικές διαταραχές (μουδιάσματα, μυρμηκιάσεις) στα άκρα
- Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών
- Δυσκολία να θυμάται ή να συγκεντρώνεται
- Διαταραχές στον ύπνο κακή ποιότητα ύπνου

Ποια είναι τα ευρήματα κατά την κλινική εξέταση;

Το μοναδικό εύρημα κατά την κλινική εξέταση είναι η τοπική ευαισθησία (tender points, επώδυνα σημεία) σε 18 σημεία του σώματος, κατανομημένα συμμετρικά και στις δύο πλευρές του σώματος. Για τη διάγνωση απαιτείται η ανεύρεση ευαισθησίας σε 11 ή περισσότερα από τα 18 αυτά σημεία.

Η κλινική εξέταση των αρθρώσεων των μυών των εσωτερικών οργάνων (καρδιάς, πνευμόνων, εντέρων κ.λ.π.) δεν αναδεικνύει παθολογικά ευρήματα.



Πώς γίνεται η διάγνωση της ινομυαλγίας;

Η διάγνωση βασίζεται στα συμπτώματα του ασθενούς και την ανεύρεση των ευαίσθητων σημείων του σώματος κατά την κλινική εξέταση, όπως περιγράφονται παραπάνω.

Ειδικές διαγνωστικές εργαστηριακές εξετάσεις δεν υπάρχουν. Κάθε είδους εργαστηριακής ή ακτινολογικής εξέτασης είναι φυσιολογική. Ο θεράπων ρευματολόγος θα σας υποδείξει εάν υπάρχει λόγος για εργαστηριακό έλεγχο και ποιες εξετάσεις να κάνετε. Συννηθισμένες απλές εξετάσεις είναι η γενική αίματος, απλός βιοχημικός έλεγχος, ασβέστιο ορού, εξετάσεις για το θυρεοειδή και γενική ούρων. Ένας έμπειρος ειδικός γιατρός μπορεί εύκολα, με βάση την κλινική εικόνα, να θέσει τη διάγνωση της ινομυαλγίας.



Υπάρχει θεραπεία;

Δεν υπάρχει θεραπεία που να εκριζώνει την ινομυαλγία. Η θεραπεία έχει ως σκοπό την ανακούφιση από τα συμπτώματα και περιλαμβάνει:

- Ενημέρωση του ασθενούς
- Φυσικοθεραπεία, ασκήσεις
- Γυμναστική - διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- Αντικαταθλιπτικά φάρμακα
- Αναλγητικά φάρμακα
- Φάρμακα κατά του νευροπαθητικού πόνου όπως είναι το Lyrica

Όλοι οι παραπάνω παράγοντες χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό.

Ενημέρωση

Βασική προϋπόθεση επιτυχίας της αντιμετώπισης είναι να εμπιστευθείτε το γιατρό σας και να ακολουθήσετε τις οδηγίες του.

Πρέπει να κατανοήσετε ότι η βελτίωση από τη θεραπεία είναι αργή και η θεραπεία μακράς διάρκειας (αρκετών μηνών έως ετών).

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα που θα σας προτείνει ο γιατρός σας αποτελούν τη βάση της φαρμακευτικής αγωγής και σας προτείνονται όχι γιατί ο γιατρός σας θεωρεί ότι πάσχετε από σοβαρή κατάθλιψη ή ψυχική νόσο ή ότι είστε κατά φαντασίαν ασθενής, αλλά γιατί τα φάρμακα αυτά βελτιώνουν τα περισσότερα συμπτώματα της νόσου.

Ανακουφιστείτε από τη διαβεβαίωση του γιατρού σας ότι παρά την απουσία ευρημάτων οι πόνοι σας είναι υπαρκτοί και έντονοι και ότι η κατάσταση είναι χρόνια, όμως δεν πρόκειται να καταστραφούν οι αρθρώσεις σας, δεν θα «παραλύσετε», δεν σας προδιαθέτει να πάθετε άλλη σοβαρότερη ρευματοπάθεια, δεν απειλεί τη ζωή σας.

Σημαντική είναι η συμβολή της οικογένειας. Ζητήστε από τα μέλη της οικογένειάς σας να διαβάσουν αυτό το φυλλάδιο και ζητήστε τους να ενημερωθούν από το γιατρό σας για το πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας. Κάνετε πράγματα που σας ξεκουράζουν, σας ευχαριστούν, σας χαλαρώνουν και σας διασκεδάζουν π.χ. εκδρομές, κηπουρική, κοινωνικές επαφές, διάβασμα, περπάτημα κ.λ.π.

Φροντίστε να έχετε ήρεμο, επαρκή και συνεχή ύπνο. Μην καταναλώνετε καφέ, τσάι, αλκοολούχα ποτά, αναψυκτικά τύπου κόκα κόλας και πικάντικα φαγητά αργά το βράδυ.

Αποφεύγετε ό,τι σας προκαλεί άγχος, ανησυχία, εκνευρισμό. Φροντίστε να διατηρείτε το ιδανικό σωματικό βάρος, η διατροφή σας να είναι ισορροπημένη, με κατεύθυνση στην υγιεινή διατροφή που προσφέρει περισσότερη ενέργεια και βελτιώνει τη διάθεση. Παρόλο που κάποιοι ασθενείς ισχυρίζονται ότι αισθάνονται καλύτερα όταν αποφεύγουν συγκεκριμένες τροφές ή καταναλώνουν κάποιες άλλες, δεν έχει διαπιστωθεί ότι κάποια συγκεκριμένη δίαιτα επηρεάζει την πάθηση. Πάντως, αποφεύγετε να τρώτε ό,τι έχετε διαπιστώσει ότι σας ενοχλεί.



Φυσικοθεραπεία και ασκήσεις

Η θεραπεία με μάλαξη (μασάζ) των σημείων από τα οποία ξεκινάει ο πόνος, χαλαρώνει του μυς και ανακουφίζει από τον πόνο. Επίσης, άλλες τεχνικές φυσικοθεραπείας όπως TENS, υπέρηχοι, ήπιες ασκήσεις των μυών βοηθούν. Η σωματική άσκηση μπορεί να ανακουφίσει τον χρόνιο πόνο της ινομυαλγίας. Το κολύμπι και υδροθεραπεία είναι η καλύτερη άσκηση. Το περπάτημα είναι θαυμάσια άσκηση πολλών μυών του σώματος. Στην αρχή μπορεί να σας είναι κουραστικό. Περπατάτε όσο μπορείτε χωρίς να κουραστείτε. Σιγά - σιγά θα παρατηρήσετε ότι αυξάνεται το διάστημα που περπατάτε.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η αερόβια άσκηση, η άσκηση δηλαδή που αυξάνει του κτύπους της καρδιάς και τις αναπνοές σας, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και μειώνει τον πόνο και την κόπωση στους ανθρώπους που πάσχουν από ινομυαλγία.

Τις πρώτες ημέρες που θα αρχίσετε άσκηση είναι πιθανόν να νιώθετε εντονότερο πόνο και κόπωση. Ξεκινήστε με ήπια άσκηση μικρής διάρκειας που σταδιακά θα την αυξάνετε.

Φάρμακα

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα χρησιμοποιούνται στην ινομυαλγία με καλά αποτελέσματα. Χρησιμοποιούνται σε μικρότερες δόσεις απ' ό,τι στην κατάθλιψη. Πρέπει να γνωρίζετε ότι η δράση αυτών των φαρμάκων είναι αργή γι' αυτό το αποτέλεσμα τους επέρχεται σταδιακά σε διάστημα μεγαλύτερο των 2 - 3 μηνών.

Τα φάρμακα κατά του νευροπαθητικού πόνου όπως είναι το Lyrica και άλλα σκευάσματα, είναι σύγχρονη φαρμακευτική θεραπεία της ινομυαλγίας με καλά αποτελέσματα.

Παυσίπινα όπως το deron (1 - 2 δισκία κάθε 8 ώρες) μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Βελτιώνουν τα συμπτώματα και δεν έχουν σοβαρές παρενέργειες.

Βεβαίως, όλα τα φάρμακα θα τα χρησιμοποιείτε σύμφωνα με τις οδηγίες του ρευματολόγου σας.

Κάθε ασθενής με ινομυαλγία αποτελεί ξεχωριστή περίπτωση, αφού η ίδια η πάθηση δεν παρουσιάζει τις ίδιες εκδηλώσεις ούτε την ίδια ανταπόκριση στη θεραπευτική αγωγή σε όλους τους ασθενείς. Γι' αυτό ο θεράπων γιατρός συνεκτιμά όλα τα χαρακτηριστικά ενός συγκεκριμένου ασθενούς και σχεδιάζει το πιο κατάλληλο θεραπευτικό πρόγραμμα για το συγκεκριμένο ασθενή. Επίσης, σχεδιάζει το πρόγραμμα παρακολούθησης το οποίο πρέπει να τηρείτε γιατί η θεραπεία είναι μακράς διάρκειας και πιθανόν να υπάρχει ανάγκη τροποποίησης, ανάλογα με την πορεία της κατάστασής σας.

Τι σχέση έχει η ινομυαλγία με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τις άλλες ρευματοπάθειες;

Η ινομυαλγία μπορεί να είναι μόνη της και λέγεται πρωτοπαθής ή να συνυπάρχει με άλλα νοσήματα και ονομάζεται δευτεροπαθής.

Όταν ένας άνθρωπος πάσχει από πρωτοπαθή ινομυαλγία δεν σημαίνει ότι αυτή θα εξελιχθεί σε ρευματοειδή αρθρίτιδα. Η ινομυαλγία δεν είναι προάγγελος ρευματοπάθειας.

Η πιθανότητα ένας άνθρωπος που πάσχει από ινομυαλγία να εκδηλώσει ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι ίδια όπως για κάθε άνθρωπο. Από την άλλη, ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα ρευματικά νοσήματα πάσχουν και από ινομυαλγία. Αυτό αυξάνει τους πόνους στις αρθρώσεις και τους μυς αυτών των ανθρώπων.

Να θυμόμαστε ότι:

- Η ινομυαλγία έχει πόνους στις αρθρώσεις και τους μυς που σε μερικές περιπτώσεις είναι έντονοι
- Δεν υπάρχει όμως οργανική βλάβη, δεν καταστρέφονται και δεν παραμορφώνονται οι αρθρώσεις
- Μπορεί να συνυπάρχει ήπια κατάθλιψη
- Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων
- Προσπάθεια καταπολέμησης του άγχους, της κατάθλιψης και αποκατάσταση της ψυχικής ηρεμίας είναι απαραίτητα
- Σωματική άσκηση (περπάτημα, κολύμπι, κηπουρική κ.λ.π.) και φυσικοθεραπεία
- Η ινομυαλγία δεν αποτελεί πρόδρομο στάδιο της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ή άλλων ρευματοπαθειών

Ο Σύλλογος Ρευματοπαθών Κρήτης αφιερώνει αυτό το έντυπο στην μνήμη του **Ηρακλή Κρητικού** - *Ιατρού Ρευματολόγου* ο οποίος συνέγραψε και επιμελήθηκε την αρχική έκδοση του εντύπου.





ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

Κόσμων 6, 71202 Ηράκλειο, Κρήτη

Τηλ./fax: 2810 226 966

email: sylogosreum.crete@gmail.com

www.srcrete.gr

Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα - Παρασκευή 10.00 - 14.00

Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη 18.00 - 20.00