

FIBROMYALGIE

EEN UPDATE

DR. BRENDA DE PETTER

DIENST FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

ST-JOZEFKLINIEK BORNEM & WILLEBROEK

FIBROMYALGIE

- ▶ DEFINITIE
- ▶ OORZAKEN
- ▶ BEHANDELING

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ FIBRO : “fibra” : bindweefsel
- ▶ MY : “myos” : spier
- ▶ ALGIE : “algos” : pijn
- ▶ Weke-delen reuma
- ▶ WHO: “niet gespecificeerde reuma”

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ Prevalentie: schatting 2-4 % waarvan 87 % vrouwen (vrouwen hebben 8-9x meer kans dan mannen)
- ▶ Wereldwijd: 0.5-12 %
- ▶ Aantal patiënten neemt toe met de leeftijd.
- ▶ Diagnose tussen 20-50 jaar

FIBROMYALGIE

- ▶ ACR-criteria 1990 (American college of Rheumatology)
 - ▶ 1° Ten minste drie maanden, gegeneraliseerde pijn, met pijnen in de linker en rechter hemisfeer van het lichaam, boven en onder het middel en axiaal (nek, borst, rug).
 - ▶ 2° Pijn bij palpatie van 11 of meer van de 18 drukpunten of tenderpoints
- ▶ De palpatie dient te gebeuren met een kracht van ongeveer 4 kg. Een tender point moet pijnlijk zijn bij palpatie en niet enkel gevoelig.



FIBROMYALGIE - definitie

► Aantal geassocieerde klachten:

Sierpijn 100 %

Vermoeidheid 96 %

Slaapstoornissen 86 %

Gewrichtspijnen 72 %

Hoofdpijn 60 %

Rusteloze benen 56 %

Gevoelsstoornissen 52 %

Geheugenstoornissen 46 %

Sierkrampen in de benen 42 %

Concentratiestoornissen 41 %

Nervositas 32 %

Depressie 20 %

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ Huidige ACR-criteria missen 25% van de FM-patiënten.
- ▶ Tender points worden zelden uitgevoerd en incorrect.
- ▶ Toenemende erkenning van typische kenmerken welke niet zijn opgenomen in de ACR-criteria.

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ Alternatieve methode voor de diagnose van fibromyalgie.
- ▶ Geen vervanging van eerste ACR-criteria!
- ▶ Andere (typische) symptomen worden ook beoordeeld.
- ▶ Ernst van fibromyalgie wordt beoordeeld:
 - ▶ Bij de nieuwe diagnose wordt de ernst van fibromyalgie uitgedrukt in een getal. Die score is hoger naarmate meer delen van het lichaam pijn doen en naarmate de symptomen ernstiger zijn

Arthritis Care & Research
Vol. 62, No. 5, May 2010, pp 600-610
DOI 10.1002/acr.20140
© 2010, American College of Rheumatology

**The American College of Rheumatology
Preliminary Diagnostic Criteria for
Fibromyalgia
and Measurement of Symptom Severity**

“In summary, we have developed a case definition and diagnostic criteria for fibromyalgia: (WPI 7 AND SS 5) OR (WPI 3-6 AND SS 9). This simple clinical case definition of fibromyalgia correctly classifies 88.1% of cases classified by the ACR classification criteria, **and does not require a physical or tender point examination.** The SS scale enables assessment of fibromyalgia symptom severity in persons with current or previous fibromyalgia, and in those to whom the criteria have not been applied. It will be especially useful in the longitudinal evaluation of patients with marked symptom variability.”

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ Een patiënt voldoet aan de diagnostische criteria voor FM als de volgende 3 voorwaarden zijn voldaan:
 - ▶ **Widespread pain index (WPI) ≥ 7 en symptom severity (SS) scale score ≥ 5 of WPI 3-6 and SS scale score ≥ 9 .**
 - ▶ Aanwezigheid van symptomen van minstens 3 maanden.
 - ▶ Er mag geen andere aandoening aanwezig zijn die de klachten kan verklaren.

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ WPI = widespread pain index
- ▶ Score tussen 0-19
- ▶ Aantal gebieden waar de patiënt pijn heeft ervaren tijdens de laatste week.

FIGURE 2. FIBROMYALGIA PROPOSED DIAGNOSTIC CRITERIA, 2010

ASSESSMENT

1. WIDESPREAD PAIN INDEX (WPI)

In the past week, where has the patient had pain?

(Check all that apply.)

<input type="checkbox"/>	Neck	
<input type="checkbox"/>	Chest	
<input type="checkbox"/>	Abdomen	
<input type="checkbox"/>	Upper Back	
<input type="checkbox"/>	Lower Back	
Left		Right
<input type="checkbox"/>	Jaw	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Shoulder	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Upper Arm	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lower Arm	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hip (buttock, trochanter)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Upper leg	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lower leg	<input type="checkbox"/>

Total number of places patient has had pain in the last week _____ (0-19).

2. SYMPTOM SEVERITY (SS) SCALE SCORE

A. Indicate the severity of the symptoms below during the past week using the following scale below.

- 0 = No problem
- 1 = Slight or mild problems, generally mild or intermittent
- 2 = Moderate, considerable problems, often present and/or at a moderate level
- 3 = Severe: pervasive, continuous, life-disturbing problems

Fatigue	0	1	2	3
Waking unrefreshed	0	1	2	3
Cognitive symptoms	0	1	2	3

Score, part A _____ (0-19).

B. Considering somatic* symptoms in general, indicate whether the patient has:

- 0 = No problem
- 1 = Slight or mild problems, generally mild or intermittent
- 2 = Moderate, considerable problems, often present and/or at a moderate level
- 3 = Severe: pervasive, continuous, life-disturbing problems

No symptoms	0
Few symptoms	1
A moderate number of symptoms	2
A great deal of symptoms	3

Score, part B _____ (0-3)

Total SS scale score (parts A + B) _____ (0-12)

***Somatic symptoms include:**

Bladder spasms, blurred vision, chest pain, constipation, depression, diarrhea, dizziness, dry eyes, dry mouth, easy bruising, fatigue/tiredness, fever, hair loss, headache, hearing difficulties, heartburn, hives/welts, insomnia, irritable bowel syndrome, itching, loss of appetite, muscle pain, muscle weakness, nausea, nervousness, numbness/tingling, oral ulcers, pain in the upper abdomen, pain/cramps in the abdomen, rash, Raynaud's phenomenon, ringing in ears, seizures, shortness of breath, sun sensitivity, taste changes/loss of taste, thinking or remembering problem, urination that is frequent or painful, vomiting, wheezing.

3. DOES THIS PATIENT SATISFY THE DIAGNOSTIC CRITERIA FOR FIBROMYALGIA?

WPI _____ SS _____ WPI + SS _____

A patient satisfies diagnostic criteria for fibromyalgia if the following 3 conditions are met:

- WPI ≥ 7 and SS ≥ 5 or WPI 3-6 and SS ≥ 9 .
- Symptoms have been present at a similar level for at least 3 months.
- The patient does not have a disorder that would otherwise explain the pain.

Source: Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, et al. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2010;62(5):600-610.

FIBROMYALGIE - definitie

► Symptom severity scale score

SYMPTOMEN

- VERMOEIDHEID
- NIET-VERKWIKKENDE SLAAP
- COGNITIEVE SYMPTOMEN

Voor elk van de 3 symptomen wordt de ernst aangegeven die patiënt heeft ervaren gedurende de voorbije week. (tussen 0 en 3)

UITGEBREIDHEID

+ Beoordeling van de veralgemeende fysieke klachten (tussen 0 en 3)

SSS = Σ symptomen en uitgebreidheid: score tussen 0 en 12.

muscle pain
irritable bowel syndrome
fatigue/tiredness
thinking or remembering
problem
muscle weakness
headache
pain/cramps in the abdomen
numbness/tingling
dizziness
insomnia
depression
constipation
pain in the upper abdomen
nausea
nervousness
chest pain
blurred vision
fever
diarrhea
dry mouth

wheezing
raynaud's phenomenon
hives/welts
ringing in ears,
vomiting
heartburn
oral ulcers
loss of/change in taste
seizures
dry eyes
shortness of breath
loss of appetite
rash
sun sensitivity
hearing difficulties
easy bruising
hair loss
frequent urination
painful urination
bladder spasms
itching

FIGURE 2. FIBROMYALGIA PROPOSED DIAGNOSTIC CRITERIA, 2010

ASSESSMENT

1. WIDESPREAD PAIN INDEX (WPI)

In the past week, where has the patient had pain?

(Check all that apply.)

<input type="checkbox"/>	Neck	
<input type="checkbox"/>	Chest	
<input type="checkbox"/>	Abdomen	
<input type="checkbox"/>	Upper Back	
<input type="checkbox"/>	Lower Back	
Left		Right
<input type="checkbox"/>	Jaw	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Shoulder	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Upper Arm	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lower Arm	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hip (buttock, trochanter)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Upper leg	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lower leg	<input type="checkbox"/>

Total number of places patient has had pain in the last week _____ (0-19).

2. SYMPTOM SEVERITY (SS) SCALE SCORE

A. Indicate the severity of the symptoms below during the past week using the following scale below.

0 = No problem

1 = Slight or mild problems, generally mild or intermittent

2 = Moderate, considerable problems, often present and/or at a moderate level

3 = Severe: pervasive, continuous, life-disturbing problems

Fatigue	0	1	2	3
Waking unrefreshed	0	1	2	3
Cognitive symptoms	0	1	2	3

Score, part A _____ (0-19).

B. Considering somatic* symptoms in general, indicate whether the patient has:

0 = No problem

1 = Slight or mild problems, generally mild or intermittent

2 = Moderate, considerable problems, often present and/or at a moderate level

3 = Severe: pervasive, continuous, life-disturbing problems

No symptoms	0
Few symptoms	1
A moderate number of symptoms	2
A great deal of symptoms	3

Score, part B _____ (0-3)

Total SS scale score (parts A + B) _____ (0-12)

***Somatic symptoms include:**

Bladder spasms, blurred vision, chest pain, constipation, depression, diarrhea, dizziness, dry eyes, dry mouth, easy bruising, fatigue/tiredness, fever, hair loss, headache, hearing difficulties, heartburn, hives/welts, insomnia, irritable bowel syndrome, itching, loss of appetite, muscle pain, muscle weakness, nausea, nervousness, numbness/tingling, oral ulcers, pain in the upper abdomen, pain/cramps in the abdomen, rash, Raynaud's phenomenon, ringing in ears, seizures, shortness of breath, sun sensitivity, taste changes/loss of taste, thinking or remembering problem, urination that is frequent or painful, vomiting, wheezing.

3. DOES THIS PATIENT SATISFY THE DIAGNOSTIC CRITERIA FOR FIBROMYALGIA?

WPI _____ SS _____ WPI + SS _____

A patient satisfies diagnostic criteria for fibromyalgia if the following 3 conditions are met:

- WPI ≥ 7 and SS ≥ 5 or WPI 3-6 and SS ≥ 9 .
- Symptoms have been present at a similar level for at least 3 months.
- The patient does not have a disorder that would otherwise explain the pain.

Source: Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, et al. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2010;62(5):600-610.

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ Een patiënt voldoet aan de diagnostische criteria voor FM als de volgende 3 voorwaarden zijn voldaan:
 - ▶ **Widespread pain index (WPI) ≥ 7 en symptom severity (SS) scale score ≥ 5 of WPI 3-6 and SS scale score ≥ 9 .**
 - ▶ Aanwezigheid van symptomen van minstens 3 maanden.
 - ▶ Er mag geen andere aandoening aanwezig zijn die de klachten kan verklaren.

FIBROMYALGIE - definitie

- ▶ FM is een uitsluitingsdiagnose
- ▶ Differentieel diagnose:
 - ▶ microbiële infecties, spierziekten, kwaadaardige tumoren, auto-immune ziekten, reumatische aandoeningen (RA, Sjögren syndroom, lupus), poly-artrose, endocriene stoornissen (schildklier, vit D), psychiatrische stoornissen (zware depressie), diverse neurologische aandoeningen (MS, spinaal kanaal stenose, polyneuropathie) en de bijwerkingen van medicatie (statines).

FIBROMYALGIE - oorzaken

- ▶ Tot op heden nog steeds veel vragen.
- ▶ Benadering dient te gebeuren vanuit een breed biopsychosociaal model
 - ▶ voorbeschikkende factoren
 - ▶ uitlokkende factoren
 - ▶ instant houdende factoren

Belangrijk: **SAMENSPEL** van meerdere oorzakelijke factoren: biologisch of psychisch/sociaal

FIBROMYALGIE - oorzaken

▶ BIOLOGISCHE FACTOREN

- ▶ ≠ spierziekte!
- ▶ Slaapstoornissen
- ▶ Ontregeling van de hypofyse-hypothalamus-bijnier-as/dysfunctie van het autonome zenuwstelsel
- ▶ Virale infecties
- ▶ Tekort aan zuurstof in de spieren (mitochondriale dysfunctie)
- ▶ Ontregeling van het centrale pijnsysteem/dysbalans neurotransmitters
- ▶ Relatie met voeding en slecht functioneren van de darmen

FIBROMYALGIE - oorzaken

▶ PSYCHOSOCIALE FACTOREN

- ▶ Verhoogde aanwezigheid van psychiatrische syndromen waaronder: depressie, somatisatie- en paniekstoornissen.

Maar:

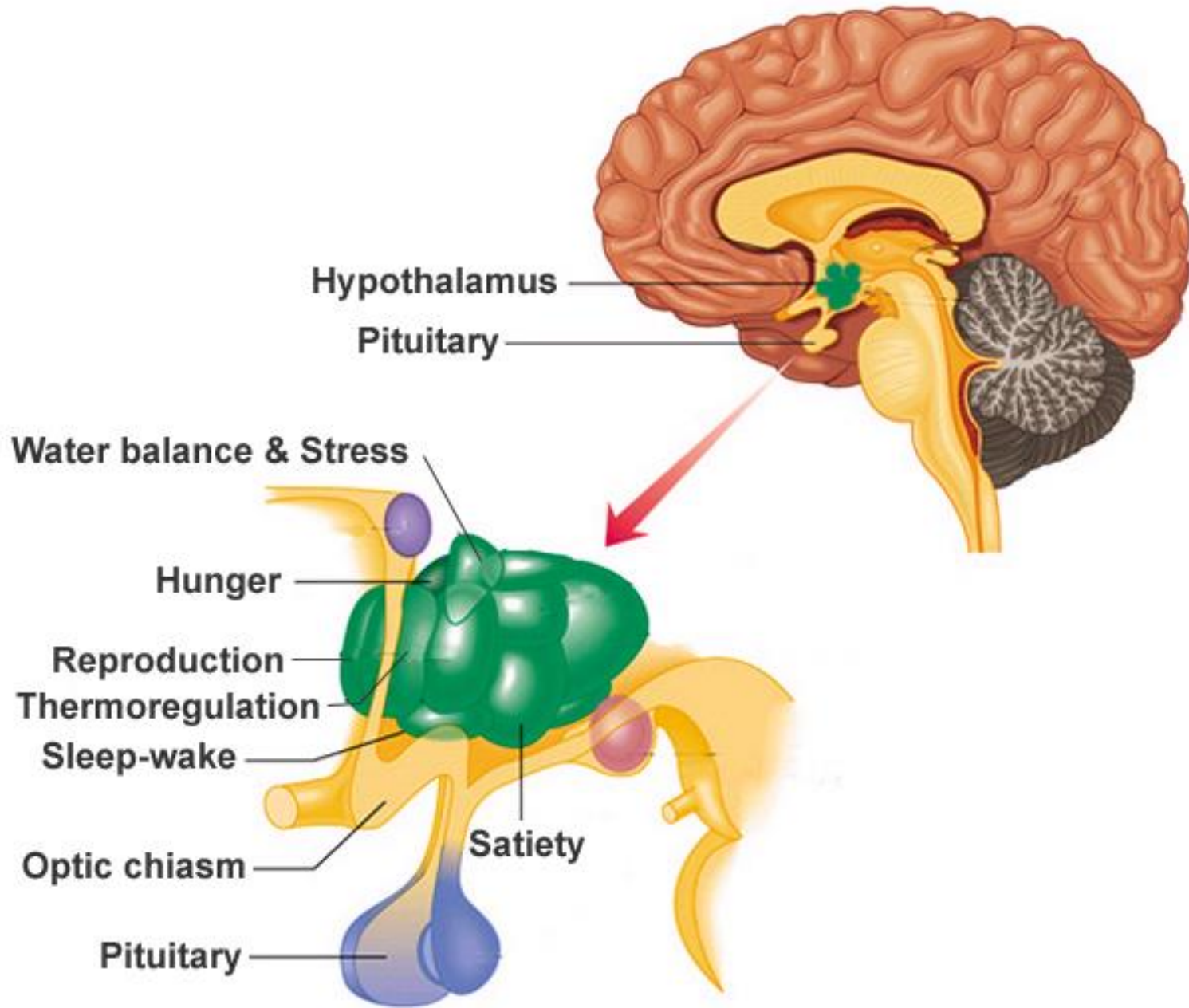
- 25% vertoont geen psychiatrische aandoeningen
- niet specifiek voor FM; komt ook voor bij andere chronische pijnpatiënten en reumatoïde artritis patiënten.

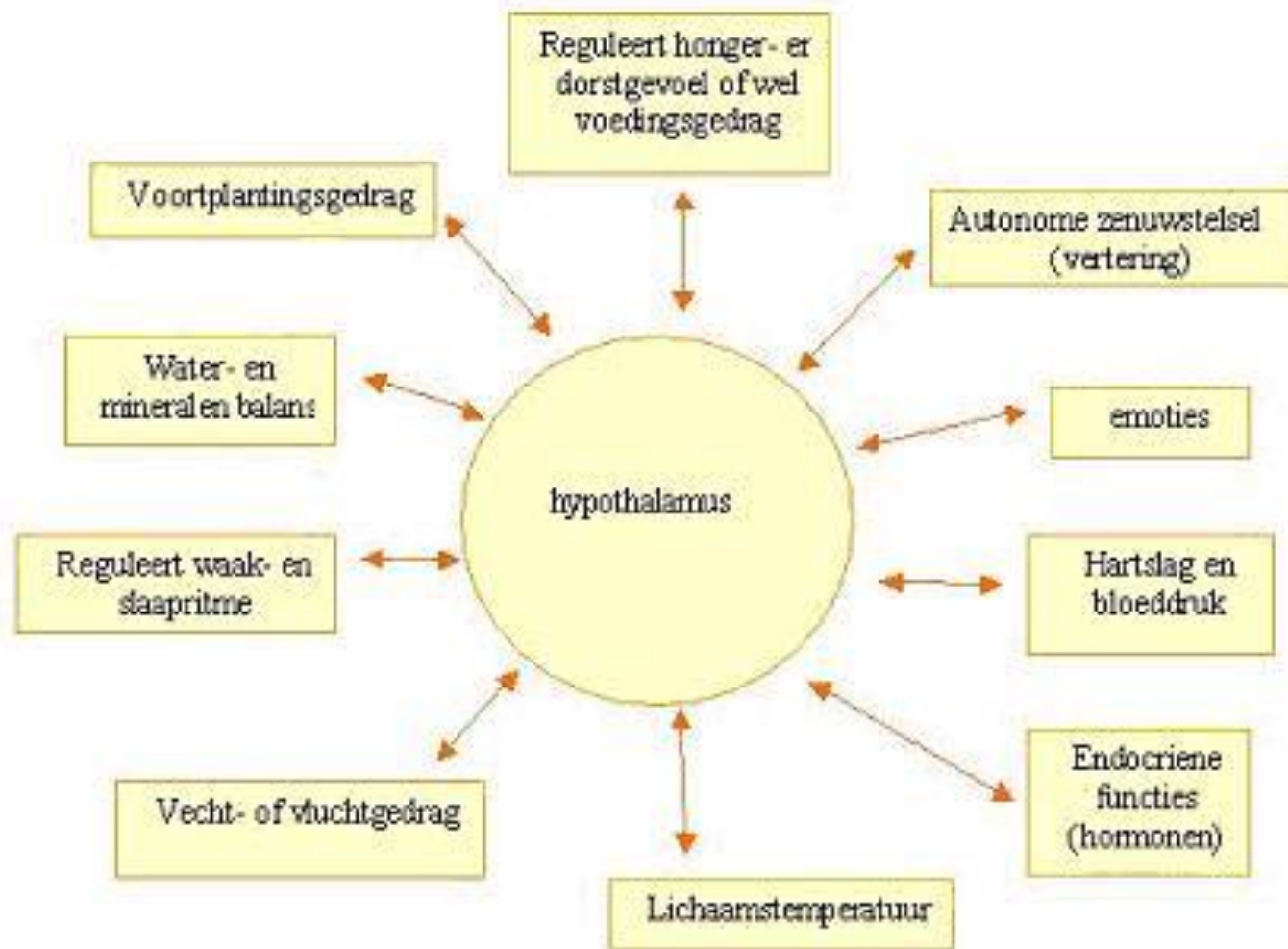
FIBROMYALGIE - oorzaken

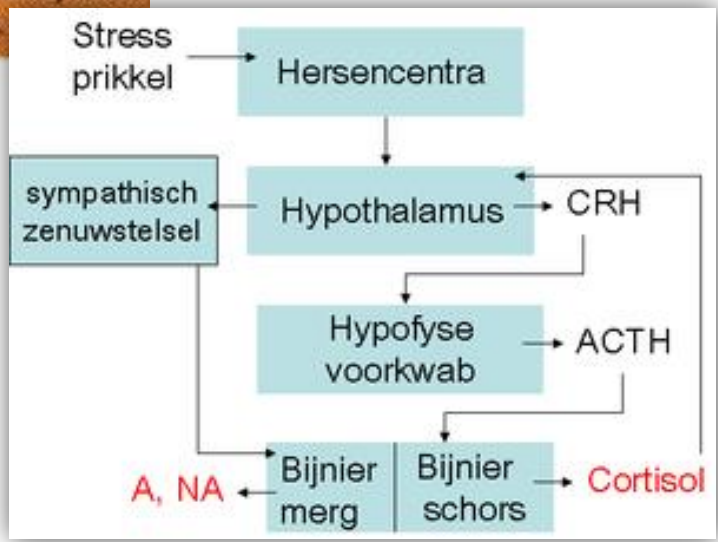
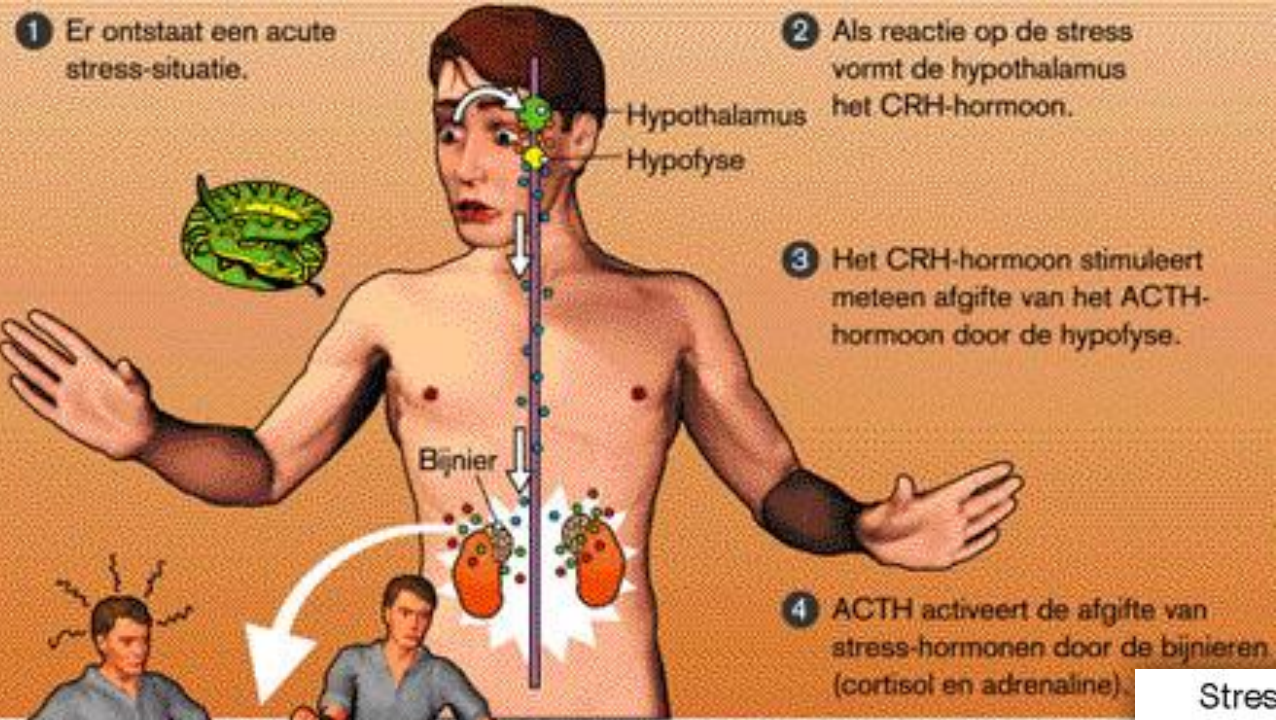
▶ PERSOONLIJKHEIDSFACTOREN

De typische “fibromyalgiepersoonlijkheid” lijkt niet te bestaan: perfectionisme, sterk plichtsbesef, ijver, het hebben van hoge normen en waarden, veeleisendheid voor zichzelf en anderen, streven datgene wat men doet zo goed mogelijk te doen, en de neiging om teveel hooi op de vork te nemen.

- ▶ Onvoldoende wetenschappelijke ondersteuning.
- ▶ Anderzijds wel verhoogd voorkomen van hypochondrie en hysterie MAAR komt voor bij elke chronische pijnpatiënt!
- ▶ Fibromyalgie is dus GEEN vorm van depressie.





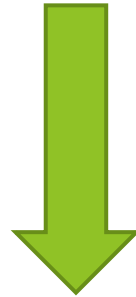


FIBROMYALGIE - oorzaken

- ▶ **Effecten van langdurige cortisolstijging**
 - ▶ Toegenomen insulineresistentie
 - ▶ NK cel activiteit daalt
 - ▶ Vertraging van wateruitscheiding
 - ▶ Toegenomen maagzuursecretie
 - ▶ Daling serotonine

FIBROMYALGIE - oorzaken

- ▶ **Centrale hypersensitisatie**
- ▶ Chronische muskuloskeletale pijnen zonder duidelijke pijnlocatie of nociceptieve bron

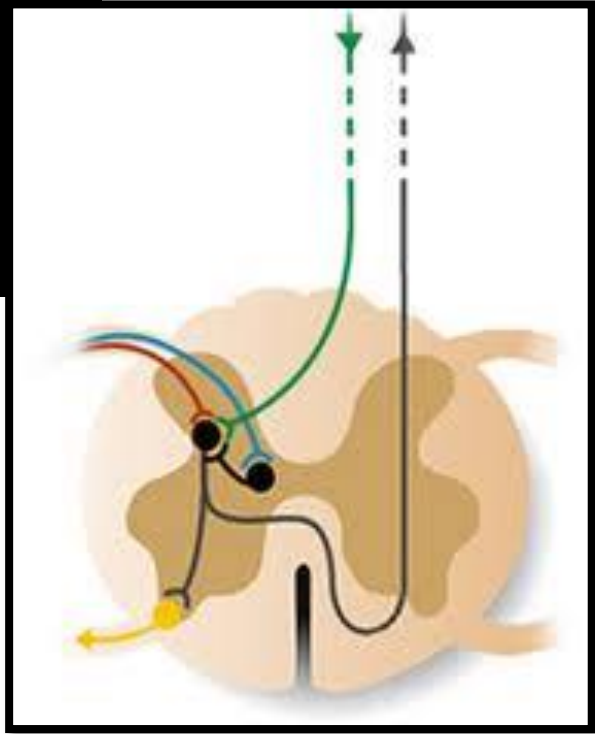


Vermoeden van **CENTRALE MECHANISMEN**

FIBROMYALGIE - oorzaken

- ▶ SENSITISATIE: toegenomen prikkelbaarheid van de centrale neuronen (dorsale hoorn van het ruggenmerg).
- ▶ Spontane neuronale activiteit, verhoogde stimulusrespons en vergrote receptieve velden.





FIBROMYALGIE - oorzaken

- **Gevolg = versterking van pijnprikkels**
 - Veralgemeende hyperalgesie = overgevoeligheid voor pijnprikkels
 - Allodynie = onschadelijke prikkel als pijn ervaren
 - Gegeneraliseerde gerefereerde pijn

FIBROMYALGIE - oorzaken

- ▶ Kenmerken van centrale sensitatie zijn:
 - Slaapproblemen
 - Vermoeidheid
 - Concentratieproblemen
 - Overgevoeligheid voor:
 - o Licht
 - o Geluid
 - o Druk
 - o Medicatie
 - o Koude / warmte

FIBROMYALGIE - oorzaken

Onderhoudende factoren:

- ▶ Verslechterde lichamelijke conditie
- ▶ Negatieve emoties (neerslachtig, boos, machteloos of verdrietig zijn)
- ▶ Angst (om te bewegen, voor pijn of voor een ernstige ziekte)
- ▶ Stress (niet kunnen voldoen aan de eisen die de omgeving aan je stelt of aan de eisen die je aan jezelf stelt, niet tevreden zijn met jezelf)
- ▶ Opkroppen van spanning, woede of verdriet
- ▶ Overbelasting (teveel tegelijk willen, teveel achter elkaar plannen, altijd voor anderen klaarstaan of altijd doorgaan tot iets of is)
- ▶ Teveel aandacht gericht op de pijnlijke plaatsen in het lichaam
- ▶ Conflicten (op het werk of in de familie)
- ▶ Vermijden van beweging

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Voorlopig weinig vooruitgang in écht succesvolle behandelingen
- ▶ Er is géén curatieve behandeling voor FM.
- ▶ Re-integratie in het sociaal en professioneel milieu van patiënt.
- ▶ Individuele aanpak noodzakelijk!

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Patiënt opnieuw vertrouwen geven in eigen lichaam
- ▶ Belangrijk: je hebt je genezing in eigen handen!!!!!!
- ▶ Behandeling vraagt inzet, engagement en verantwoordelijkheid van de patiënt.
- ▶ Rol arts = opsporen van pathologie én begeleiding/coaching.

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Prognose = GUNSTIG
- ▶ Wel rekening houden met wisselend verloop.
- ▶ Life changing disease: aanvaarden - leren leven met de rem op! (cfr. andere aandoeningen!)
- ▶ Symptomen verbeteren hierdoor op lange termijn.
- ▶ **POSITIVISME!!**

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ **Cognitieve gedragstherapie (EBM)**
- ▶ **Aërobe oefentherapie volgens principe van Graded Exercise Training (EBM)**
- ▶ **Medicamenteus**

- ▶ **Pacing**
- ▶ **Rusten**
- ▶ **Educatie**

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ **Cognitieve gedragstherapie:**
is een psychologische
behandelmethode
die er vanuit gaat
dat hoe we denken, voelen
en handelen grotendeels
gebaseerd is
op onze leergeschiedenis.

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Binnen de therapie wordt nieuw gewenst gedrag aangeleerd en ingeoefend.

▶ COPINGTECHNIEKEN

- ▶ Mindfulness-technieken
- ▶ Assertiviteitstraining
- ▶ Slaaphygiëne

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ **Revalidatie** = noodzakelijk onderdeel van de behandeling



- ▶ FM-patiënten hebben vaak een probleem met bewegen:
 - ▶ Ernstige vermoeidheid die alleen maar erger wordt door lichamelijke inspanning
 - ▶ aanhoudende pijnklachten verspreid in het lichaam
 - ▶ kortademigheid tijdens inspanning
 - ▶ soms dagen aanhoudende malaise als reactie op te zware lichamelijke activiteit
 - ▶ geen energie om te bewegen

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Het aandeel van de kinesitherapeut is erg belangrijk.
- ▶ Revalidatie moet vooral gericht zijn op “gezond bewegen”!

FIBROMYALGIE - behandeling

- Overmatige fysieke inspanning maakt de FM-patiënt vaak nog zieker!
 - Toenemende vermoeidheid
 - Kortademigheid tijdens inspanning
 - Malaise van enkele dagen na te zware fysieke inspanning

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Malaise na inspanning komt ook voor bij reumatoïde artritis, systemische lupus, MS.
- ▶ FM: ernst en duur zijn significanter!
- ▶ Wetenschappelijk bewijs voor verdere ontregeling van het eigen afweersysteem bij té zware inspanning.

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Slecht functioneren van het pijndependend systeem (centrale hypersensitisatie): verlaging van de pijndrempel als reactie op een fysieke inspanning, terwijl bij gezonde personen inspanning net pijnstillend werkt.



FIBROMYALGIE - behandeling

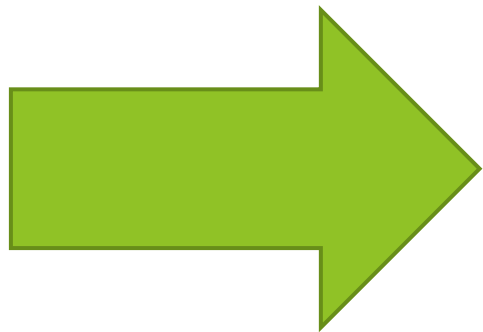
- ▶ Oplossing: zo min mogelijk bewegen??????
- ▶ Fysieke activiteit toch noodzakelijk om alle functies van het lichaam niet verder te laten aftakelen.
- ▶ Taak kinesitherapeut: patiënt aanleren om op een veilige manier met fysieke inspanning te leren omgaan tijdens revalidatie en tijdens dagdagelijkse leven. (graded exercise training)
- ▶ **PATIENTEDUCATIE!!**

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Praktische richtlijnen
 - Voorkom overtraining
 - Neem extra recuperatietijd
 - Afwisseling fysieke, mentale en sociale activiteiten
 - Zorg voor professionele begeleiding m.b.t. lichaamsbeweging
 - Pijn en vermoeidheid zijn géén betrouwbare signalen
 - Fysieke activiteit inbouwen in dagelijks leven of oefentherapie (milde intensiteit, aerob en spierkracht)

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Afwisselende perioden van inspanning en rustpauzen
- ▶ Doseer je energie op goede dagen



PACING



FIBROMYALGIE - behandeling

- Stressmanagement, reductie van angst-en piekergedachten, positivisme en aanvaarding!
 - Relaxatietechnieken
 - Yoga
 - Tai-chi
 - Hartcoherentie

Fasciatherapie/manuele therapie

FIBROMYALGIE - behandeling

- ▶ Medicamenteuze behandeling
 - ▶ Pijnstilling
 - ▶ Slaapmedicatie
 - ▶ Antidepressiva
 - ▶ Suppletie van ionen, vitamines en mineralen

FIBROMYALGIE - behandeling

- Pijnstilling
 - Beperkt effect van pijnstillers (paracetamol, ontstekingsremmers)
 - Spierontspanners
 - Antidepressiva: gunstig effect op pijn, slaap, angst en depressie (SSRI's en SNRI's: stijging van serotonine levels in hersenen)
MAAR bijwerkingen!
 - Anticonvulsiva

FIBROMYALGIE - behandeling

- Slaapmedicatie
 - Liefst “inslapers”.
 - Ook hier mogelijkheid van antidepressiva.
 - Doelstelling: minstens 6-8h ononderbroken slaap!
 - Ondersteuning via rustgevende technieken

FIBROMYALGIE - behandeling

- Supplementen
 - Vitamines en mineralen: magnesium bij FM!
 - Suppletie van lichaamseigen stoffenNog vele bewijskrachtige studies noodzakelijk!!

