

## Aanbevelingen voor de zorg en behandeling van Fibromyalgie

*Dit is de patiëntenversie van de EULAR-aanbevelingen voor de behandeling van fibromyalgie.*

***EULAR-aanbevelingen geven advies aan artsen, verpleegkundigen en patiënten over de beste manier van behandelen en managen van ziektes. EULAR heeft aanbevelingen voor de verzorging van mensen met **fibromyalgie**, een reumatische aandoening die gepaard gaat met wijdverspreide pijn en vermoeidheid. Fibromyalgie kan ook hoofdpijn, migraine, niet-verfrissende slaap, stemmingsstoornissen en darm- of maagproblemen veroorzaken.***

***Achttien deskundigen werkten samen om onderstaande aanbevelingen te ontwikkelen.***

### WAT WETEN WE AL?

Ongeveer 2% van de bevolking heeft fibromyalgie, maar de diagnose stellen is moeilijk, net als het onder controle brengen van de ziekte. Mensen met fibromyalgie bezoeken vaak meerdere artsen voordat de diagnose wordt gesteld.

### WAT ZEGGEN DE AANBEVELINGEN?

Het is belangrijk om zo snel mogelijk een diagnose te stellen, zodat patiënten meteen de behandeling kunnen krijgen die ze nodig hebben.

Om een goed beeld te hebben van de impact van fibromyalgie is een overzicht nodig van de pijn, het dagelijks functioneren en de weerslag op het mentale en sociale welzijn van de patiënt. De aanpak van fibromyalgie moet gericht zijn op het verbeteren van de levenskwaliteit en het evenwicht tussen de voordelen en de risico's van de behandeling. Het is mogelijk dat verschillende soorten geneesmiddelen en/of niet-medicamenteuze behandelingen nodig zijn. Hierover beslist de behandelende arts, samen met de patiënt. In eerste instantie zou de aanpak zich moeten richten op therapieën zonder medicatie. Over het algemeen geven mensen met fibromyalgie hier ook de voorkeur aan.

In totaal zijn er **tien aanbevelingen**. Deze zijn onderverdeeld in twee hoofdgebieden: enerzijds de algemene behandeling **zonder medicijnen**, anderzijds de behandeling **met medicijnen**.

### ALGEMENE AANPAK EN BEHANDELING VAN MENSEN MET FIBROMYALGIE

- **Versterkende oefeningen en aërobe conditietraining**

Oefeningen die de spieren van het lichaam laten werken en versterken, eventueel in het water, kunnen de pijn te verminderen. Hoewel het de pijn in het begin kan vergroten, kan weerstandstraining met gewichten ook nuttig zijn.

**Voor Vlaanderen voegen we hier graag het volgende aan toe:**

*Daarnaast is ook regelmatige, aërobe conditietraining belangrijk waarbij de regelmaat van beweging belangrijker is dan de duur van beweging. Een half uurtje wandelen volstaat dus op voorwaarde dat je dit dagelijks doet. In België is vanaf juli 2019 de F-pathologie voor fibromyalgie opnieuw in voege waardoor je recht hebt op zestig sessies kinesitherapie in plaats van de gebruikelijke achttien sessies.*

- **Cognitieve gedragstherapie**

Cognitieve gedragstherapie is een gesprekstherapie die je leert om negatieve ideeën uit te dagen. Het kan je helpen om de manier waarop je denkt en je gedraagt te veranderen. Dit kan helpen om de pijn van fibromyalgie te beheersen en geeft je manieren om er mee om te gaan.

- **Meer-componenten-therapieën**

Meer-componenten-therapieën omvatten verschillende combinaties van oefeningen, kennis, ontspanning, en/of enkele andere specifieke behandelingen zoals Tai Chi of massage. Dit kan helpen om op korte termijn een verbetering van de pijn en de vermoeidheid te realiseren.

- **Acupunctuur of hydrotherapie**

Traditionele of elektrische acupunctuur kunnen helpen om de pijn te verlichten wanneer deze worden toegevoegd aan andere behandelingen. Hydrotherapie of spa-therapie sessies (in water) kunnen verbeteringen opleveren die tot veertien weken duren.

- **Meditatieve bewegingstherapieën en op mindfulness gebaseerde stressvermindering**

Meditatieve bewegingstechnieken zoals Qigong, Yoga of Tai Chi of het beoefenen van mindfulness en stressreductie kunnen helpen om de slaap en de vermoeidheid te verbeteren.

## **BEHANDELINGEN MET MEDICIJNEN VOOR MENSEN MET FIBROMYALGIE**

- **Lage dosis amitriptyline**

Amitriptyline is een antidepressivum dat kan helpen bij het verminderen van pijn en vermoeidheid, en de slaapkwaliteit kan verbeteren. Lage doses: tot 25 mg per dag.

- **Duloxetine**

Duloxetine is een ander soort antidepressivum. Dit kan gebruikt worden bij mensen met hevige pijn.

- **Tramadol**

Tramadol is een zwak soort opioïdenmiddel. Het kan worden overwogen bij mensen met ernstige pijn.

- **Pregabalin**

Pregabalin is een anti-epilepticum dat nuttig kan zijn bij fibromyalgie om pijn te verminderen en de slaap te verbeteren. Het kan worden overwogen bij mensen met ernstige pijn of slaapverstoring veroorzaakt door fibromyalgie.

## **SAMENVATTING**

De aanbevelingen suggereren een mix van benaderingen om jouw fibromyalgie onder controle te brengen. Welke therapie(ën) gekozen worden, hangt af van je specifieke symptomen. De aanbevelingen geven aan wat je kan verwachten van de behandeling.

**Noot: Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg uw arts wanneer u een medisch probleem hebt.**

*Deze tekst werd nagelezen door Dokter Brenda De Petter, reumatoloog, en patiënt experten Ann Verheecke en Heidi Quintyn.*

**Bron: Macfarlane GJ, et al. Ann Rheum Dis 2017;76(2):318-328.  
doi:10.1136/annrheumdis-2016-209724**