

Todo o corpo me dói ...

Síndrome de Fibromyalgia

Dores na área de todas as articulações maiores e menores sem inchaço de articulação são uma indicação da chamada síndrome de Fibromyalgia. O termo Fibromyalgia é composto das palavras gregas "fibros" para "fibra", "myos" para "músculo" e "algie" para "dor".

A síndrome de Fibromyalgia é também designada como "reumatismo de tecido macio" como envolve dores que se desenvolvem pouco a pouco na área das articulações sem qualquer alteração das articulações.

Eu sofro de reumatismo?

O termo de síndrome de Fibromyalgia utiliza-se para definir uma forma específica do chamado reumatismo de tecido macio. Como já foi dito, trata-se dores na área das articulações sem a ocorrência de uma alteração das articulações numa base inflamatória. Na língua alemã, o termo reumatismo resume uma variedade de imagens clínicas, aproximadamente 500, incluindo também a chamada síndrome de Fibromyalgia. Para efeitos práticos - para nós, os pacientes, pode-se dizer que a síndrome de Fibromyalgia é a imagem clínica reumática não-inflamatória mais frequente.

Porque tanta dor?

Como a palavra Fibromyalgia exprime, as dores têm a sua origem na área das articulações e dos ligamentos, tendões, e músculos que cercam as articulações. Estas estruturas transmitem a dor ao sistema dos nervos. Do ponto de vista médico, não se sabe a causa dessas dores, mas se pode dizer que este tipo de dores não leva a alterações das articulações.

A variedade da síndrome de Fibromyalgia

Os pacientes com Fibromyalgia não têm somente dores nas articulações, existe também uma variedade de dores fora das articulações. Tais dores e problemas compreendem dores de cabeça, ruído no ouvido, sentimentos de entorpecimento, entorpecimento das mãos, deposição de água e líquido durante o dia, uma cansação extrema, fadigo, falta de concentração, mas também perturbações de sono pronunciadas. Verificam-se também frequentemente problemas na região do aparelho digestivo, tais como oclusões e diarreia intermitentes, e dores de coração com sentimento de arritmia cardíaca. Esta grande variedade de sintomas devia ser um motivo para levar a cabo um exame cuidadoso. Não seja desapontado se todos estes exames forem negativos, i.e. sem diagnóstico de doença. Mas isto serve a sua segurança, para excluir a causação das suas dores por uma doença básica maligna. Além disso, isto devia ser a base para conhecer melhor o seu corpo. Depois do exame de uma grande variedade de órgãos, não devia ser zangado com si mesmo porque os resultados dos exames, talvez incluindo os resultados químicos do laboratório, foram negativos.

A presente folha deve ajudar-lhe a lançar uma ponte nesta linha de separação entre exames e diagnósticos médicos negativos por um lado e o seu estado e sentimento físico pelo outro lado.

A síndrome de Fibromyalgia é uma imagem clínica rara?

Podemos responder a esta pergunta com um Não claro. Com uma frequência de 5 - 10 %, a Fibromyalgia é uma das imagens clínicas mais frequentes. Pode ver que não está sozinho. Isto é importante e assim a entrada num grupo de ajuda própria é uma consequência lógica para não ficar sozinho com as suas dores.

Como se adoece com a síndrome de Fibromyalgia?

As causas da síndrome de Fibromyalgia são desconhecidas. Actualmente, se discutem uns pontos de partida do ponto de vista médica. Assim, parece ser perturbada uma forma especial do sono e do sono profundo, a chamada fase de REM¹. Durante esta fase, há um descanso pronunciado no sono. Com a Fibromyalgia, esta fase parece ser insuficiente. Isto é um ponto de partida para a terapia com os chamados antidepressivos que melhoram a fase do sono profundo. Outras causas são consideradas no âmbito de infecções frequentes de vírus e também de perturbações hormonais. Estes últimos dois exames agora são o objecto de várias pesquisas científicas. Só devem mostrar-lhe que as nossas actividades acordaram também a ciência.

As consequências da Fibromyalgia

Claro que as dores contínuas e as várias sintomas físicas reduzem a força e capacidade de pessoas afectadas. Vários estudos mostram este facto. Por isso, é necessário que avancemos com a terapia.

Como podemos avançar com a terapia?

Por um lado, devemos compreender que muitas dos nossos problemas e dores têm a sua causa nesta imagem clínica da Fibromyalgia. Sendo, por um lado, infelizes porque várias causas ainda não tem sido descobertas, devíamos, pelo outro lado, estar satisfeitos de saber que tudo isso tem um nome. A troca de experiência e o estado de informação sobre esta imagem clínica também nos ajudam. O grupo de ajuda própria é a melhor oportunidade para isso. Pelo outro lado, vários medicamentos, tais como antidepressivos - que não nos tornam viciados -, são importantes para acabar com a perturbação do sono. Outros medicamentos, tais como preparados de vitaminas, tipos de sal raro bem como uma nutrição equilibrada podem ajudar nos. Programas de fitness, estratégias de terapia física exactamente ajustados para nós são necessários para dar alívio. Deve-se evitar massagens abruptas, a chamada "amassadura". Exercícios leves de relaxamento, banhos gasosos de anidrido carbónico são vantajosos.

Naturalmente, a presente folha é somente uma introdução na imagem da Fibromyalgia, não poder responder a todas as suas perguntas, mas devia ajudar-lhe um pouco na consciência de não estar sozinho. Devia motivar-lhe para entrar num grupo de ajuda própria e começar com a troca de experiência e uma actividade. As outras informações do grupo de Ajuda própria vão ajudar-lhe.

¹ REM-rapid eye movement - movimento rápido dos olhos