

Fibromyalji

Heryerim Ağırıyor

Fibromyalji sendromu

Eklemlerde bir şişkinlik olmaksızın büyük ve küçük eklem bölgelerinde ortayan çıkan ağrılar Fibromyalji sendromunun göstergesidir. Fibromyalji kelimesi Yunanca fibros "lif", myos "adele" ve algie "ağrı" kelimelerinden oluşmaktadır.

Fibromyalji sendromu Yumuşakdoku romatizması olarak da tanımlanmaktadır.

Romatizma

Romatizmam mı var?

Fibromyalji Sendromu deyimini ile Yumuşakdoku romatizmasının özel bir şekli tarif edilmiştir.

Söylenildiği gibi, ağrılar eklemlerde bir şişkinlik olmaksızın büyük ve küçük eklem bölgelerinde ortayan çıkar.

Alman dilinde romatizma deyimini altında yaklaşık 500 kadar hastalık tarif edilmektedir ve Fibromyalji Sendromu da bunlardan biridir. Biz hastalar için pratik olarak Fibromyalji sendromu en sık rastlanan iltihabi olmayan bir Romatizmal hastalık tablosudur.

Neden

Neden bu kadar çok ağrı.

Fibromyalji kelimesinin anlattığı gibi ağrıların kaynağı eklem bölgelerinde, eklemi çevreleyen bağlar kirışler ve adelelerdedir.

Bu yapılar ağrıyı sinir sistemine verirler. Ağrıların neden olduğu ve bunun sonucunda eklemlerde değişiklikler ortaya çıkmaması bu gün halen tıbben tam olarak bilinmemektedir.

Çok yönlü

Fibromyaljinin Çok yönlülüğü.

Fibromyaljide sadece eklem ağrıları ortaya çıkmaz, buna pek çok eklem dışı şikayetler de eşlik eder. Bunlar başağrısı, kulak çınlaması, sağırılık hissi, ellerde uyuşukluk, günboyu ortaya çıkan ödemler, yorgunluk, konsantras-yon bozukluğu ve de belirgin uyku bo-zukluğudur. Değişimli olarak ishal ve kabız gibi sindirim sistemi şikayetleri ile kalp teklemesi hissi uzandıran şikayetlere sıklıkla rastlanmaktadır. Tüm bu semptomlar sıkı bir muayeneyi gerektirse de sonunda tıbbi deyimini ile "patolojik bir bulguya rastlanmamış" olması yani belirtilere uyan organlara ait bir hastalık tesbit edilememesini yadırgamamalı-sınız. Bu en azından temelde kötü huylu bir hastalığın olamdiğini gösterdiği için sizin yararınızdır. Bu vücudunuzu daha iyi tanımanız için bir temel olmalıdır. Bu çok yönlü organ muayenelerinin yanısıra, laboratuvar tetkiklerinin de, belki de tamamen, normal çıkması sizde bir kızgınlık oluş-turmamalı.

Bu broşür size Normal Tıbbi bulgular ile kendi bedensel durumunuz arsındaki kopukluğa bir köprü oluşturmaya yardımcı olacaktır.

Nadir

Fibromyalji sendromu nadir görülen bir hastalık tablosu mudur?

Bu soruya açıkça **hayır** cevabı verilebilir. Fibromyalji %5-10 görülme sıklığı ile en sık görülen hastalıklar grubuna dahildir. Görüyorsunuz, yalnız değilsiniz ve bu yüzden bir Fibromyalji-Kendine Yardım Gurubuna katılmak şikayetlerinizle yalnız kalmamak için en akılcı seçenektir.

İnsan Fibromyalji sendromuna nasıl yakalanır.

Sebepler

Fibromyalji sendromunun nedeni belli değildir. Tıbbi açıdan bugün değişik görüşler tartışılmaktadır. Öyle görünüyorki uykunun nonREM denilen özel, derin safhası bozulmaya uğramaktadır. Uykuda gerçek anlamda dinlenme bu safhada olur. Fibromyalji sendromunda bu tam olarak gerçekleşmiyor gibi görülmektedir. Bu, antidepresan denilen ve uykunun bu safhasını iyileştiren, ilaçlarla tedavi için bir dayanaktır. Diğer sebepler Virus enfeksiyonları ve de hormon bozuklukları çerçevesinde ele alınabilir. Bu adı geçen son



ikisi değişik bilimsel araştırmaların konusudur. Bu bizim çalışmalarımızın bilimsel çalışma-lara da ışık tuttuğunun bir göstergesi olması bakımından önemlidir.

Fibromyalji nereye varır.

Seyri

Sürekli ağrılar ve çok yönlü bedensel belirtiler doğal olarak hastalığa yakalananların verimliliğini duşurur. Bu değişik araştırmalarla gösterilmiştir. Tüm bunlar tedavi olmamızı gerekli kılmaktadır.

Tedavi

Nasıl tedavi olacağız.

Bir kere bizim için açık olması gereken şudur ki, belirtilerin çok yönlü olması hastalık tablosunu fibromiyaljiye doğru götürecektir. Hastalık nedenlerinin bilinmesi konusunda şansız olsak da tüm bunların bir adının olduğunu bilmek bizi teselli etmelidir. Deneyimlerin aktarılması ve hastalık tablosu konusunda aydınlanmak bizim için faydalı olacaktır. Bu olanağı en iyi "Kendine yardım guruplarında" bulabiliriz. Diğer taraftan antidepressifler (bağımlılık yapmaz) gibi ilaçlar uyku bozukuğundan kurtulmak için önemlidir. Diğer ilaçlar vitaminler, eser elementler ve dengeli beslenme de yardımcı olacaktır.

Beden eğitmi programları, bize uyarlanmış fizik tedavi yonlemleri de rahatlama

getirmeleri bakımından gereklidir. Sert masajdan kaçınmalıdır. Hafif sakinleştirici uygulamalar ve karbonatlı banyolar önerilmektedir.

Doğal olarak bu broşür fibromiyalji tablosuna sadece bir giriştir; tüm sorularınıza bir kerede cevap veremez ama yalnız olmadığınızı belirterek yardımcı olmalıdır. Bir Kendine Yardım Gurubuna katılarak deneyimlerinizi aktarmak ve bir uğraşıya başlamak konusunda kuvvet vermelidir. Kendine Yardım gurupları daha fazla bilgi ile size yardımcı olacaktır.

© FMS Selbsthilfe Köln e.V.

Tekst: Dr.med. A.Hoffmann

Çeviri: Seda Türköz
Göçmenler Sağlık Merkezi
(Gesundheitszentrum für MigrantInnen)
Marsilstein 6 50676 Köln.

Logo izim: M.Peuckert,Kunstmalerin, Köln

Baskı:

FMS Selbsthilfe Köln e.V.

Vorstand: Margita Konigsfeld.
Kyffheuserstr.21,50674 Köln
Tel. 0221) 23 08 66

Gescheftsfuhrer: Horst Piel
Linder Weg 95 51147 Köln
Tel. (02203) 6 61 76



FMS Selbsthilfe Köln e.V.

Fibromiyalji Hastaları Birliği

