

La fibromiàlgia és una malaltia benigna que afecta sobretot a dones i que pot durar força temps. Causa dolor a uns punts determinats del cos, a músculs i columna vertebral i, cursa amb cansament, insomni, ansietat i/o depressió.

També pot causar sensació d'inflor i formigueig a les mans, mal de cap, mareig, manca de memòria i concentració, dolor a la menstruació o restrenyiment.

Com es diagnostica?

No hi ha cap prova que doni el diagnòstic de fibromiàlgia. Les radiografies, analítiques o proves més complexes, serviran per descartar altres malalties. Les molèsties que explica el pacient i l'exploració física són suficients per confirmar el diagnòstic.

Quina és la seva evolució?

El dolor i la sensació de malaltia millora amb el temps. No produeix deformitats físiques ni tampoc es converteix en res greu. Es recomana que el pacient segueixi actiu i treballant.

La fibromiàlgia té tractament?

L'objectiu dels tractaments de què disposem és el control del dolor, la millora de la son i dels estats d'ànim, millorar la forma física i facilitar la reincorporació social i laboral. Si se segueixen les recomanacions, la persona amb fibromiàlgia pot millorar molt les seves molèsties i la seva qualitat de vida.



Què més podem fer per millorar les molèsties?

Cal evitar l'excés de pes, disminuir o abandonar el tabac i l'alcohol, fer exercici físic, practicar mesures per millorar la son. Desenvolupar estratègies que ajudin a controlar el dolor com: evitar postures incorrectes i esforços físics inadequats. És important també el suport psicològic. Són d'utilitat algunes tècniques que ajuden a reduir l'estrès, tècniques de respiració i relaxació, piscines d'aigua calenta, etc.

Pot ajudar la participació en grups d'ajuda mútua on es parla de problemes comuns.



Com hem de fer l'exercici?

Cal recordar que l'exercici:

- ▶ És un entrenament per a la salut, no un entrenament esportiu

- ▶ No ha de representar una càrrega i s'ha d'adaptar a cada cas. Pot variar des de caminar o fer bicicleta a exercicis de relaxació com el ioga. Els estiraments suaus i l'entrenament de la postura són útils per ajudar a reduir la tensió i els espasmes musculars.



- ▶ S'ha de practicar 3 o 4 vegades per setmana, durant uns 20-30 minuts diaris.

La regla d'or per als pacients amb fibromiàlgia és la de començar molt a poc a poc, s'ha de baixar i pujar la intensitat i la durada, segons la tolerància a l'esforç. S'ha de buscar el tipus d'exercici que més agradi i practicar-lo de manera regular.

No s'han de fer exercicis que facin mal.