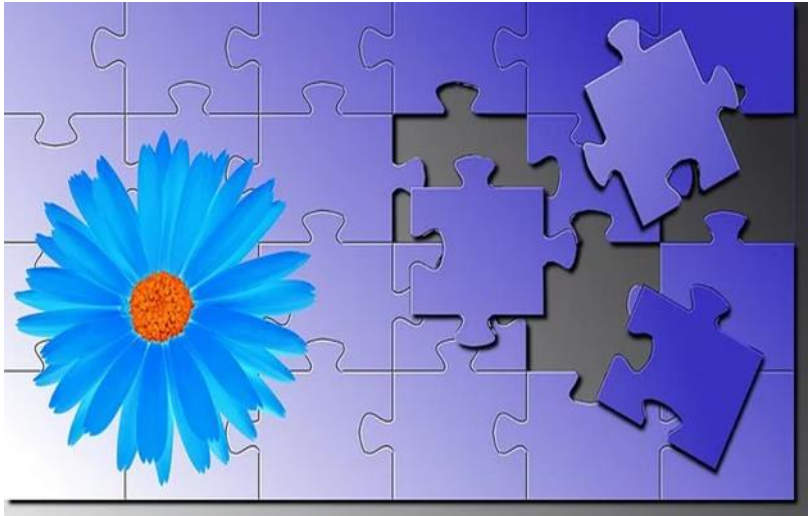


FIBROMYALGIA

-Opaslehtinen fibromyalgiaan
sairastuneelle



Mitä on fibromyalgia?

Fibromyalgia on krooninen kipu-uupumusoireyhtymä sekä kroonisten tuki- ja liikuntaelinkipujen toiseksi yleisin aiheuttaja.

- Sairauden kehittyminen liittyy kivun-säätelyjärjestelmän herkistymiseen sekä tahdosta riippumattoman hermoston toiminnan muutoksiin.
- Fibromyalgiaa pidetään nykyisin neurologisena sairautena, vaikka yleensä sitä hoitavat reumalääkärit.
- Fibromyalgiaan ei ole olemassa täsmähoitoa, mutta usein silti potilaiden toimintakykyä ja elämänlaatua voidaan parantaa.



Fibromyalgiaan voi sairastua iästä riippumatta, ikääntyneessä väestössä sen esiintyvyys on kuitenkin yleisempää. Yleensä fibromyalgia todetaan 30-50 vuoden iässä ja 80-90% sairastuneista on naisia.

Fibromyalgian aiheuttajan perussyytä ei tiedetä, mutta fibromyalgiaan altistavia tekijöitä tiedetään olevan useita. Niitä ovat esimerkiksi:

kehossa ilmenevät krooniset kiputilat, huonolaatuinen uni, ylipaino, liikunnan vähäisyys, henkinen stressi ja masentuneisuus.

Fibromyalgian oireet

Lähes jokaiselta fibromyalgiaa sairastavalta potilaalta löytyy kolme pääoiretta. Kolme tavallisinta oiretta ovat:

- kipu
- väsymys
- unihäiriöt



Fibromyalgiassa potilailla esiintyy kipua lihaksissa, jänteissä ja nivelissä. Kivun sijainti ja voimakkuus voivat vaihdella ja kipua voi esiintyä koko kehossa.

Fibromyalgian hoito

Fibromyalgiaan ei ole parantavaa hoitoa, joten hoidossa keskitytään oireiden kanssa selviämiseen.

Usein fibromyalgian hoidossa joudutaan kokeilemaan eri hoitoja ja useasti eri hoitojen yhdistämisellä voidaan saada erinomaisia tuloksia.

Potilaan ja lääkärin tiivis yhteistyö on yksilöllisen hoidon suunnittelun, toteutuksen ja seurannan kannalta perusedellytys.

Fibromyalgian hoidon tavoitteena on oireiden vähentäminen ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun parantaminen.

Fibromyalgian hoidon kannalta tärkeitä asioita

- Potilas sitoutuu omaan hoitoonsa, johon kuuluu aktiivinen itsehoito ja elämäntaparemontti.
- Itsehoidolla on merkittävä osuus fibromyalgian hoidossa.
- Oireita voidaan helpottaa liikunnan, laihduttamisen ja hyvän yönun avulla.



Fibromyalgian itsehoito

Asioiden tiedostaminen ei pelkästään riitä. Muutoksen toteuttaminen tarkoittaa sitä, että on valmis harjoittelemaan uusia taitoja ja tapoja.

Ruokavalio ja painonhallinta

Painonhallinta ja fyysisen kunnon

ylläpito ovat keskeisiä asioita fibromyalgian hoidossa.

- Ylipaino lisää fibromyalgiapotilaan kipuherkkyyttä ja painonpudotuksen avulla voidaan vähentää fibromyalgiapotilaan kipuoireita. Painonhallintaa voidaan tukea ravitsemussuosituksiin perustuvalla, monipuolisella ja kasvisvoittoisella ruokavaliolla.
- Ravitsemussuositusten mukaisilla ruoka-ainevalinnoilla jokainen voi muokata ruokavaliotaan terveellisemmäksi.
- Ruokavalion toteutuksessa on myös hyvä ottaa huomioon omat aikaisemmat mieltymykset sekä tottumukset. Oman ruokavalion suunnittelu motivoi tekemään ruokavaliomuutoksia ja pysymään niissä.

Huomioi...

Säännöllinen ateriarytmi ja sopivat annoskoot tukevat painonhallintaa.

Säännölliseen ateriarytmiin kuuluu ainakin aamupala, lounas, sekä päivällinen ja tarvittaessa 1-2 välipalaa.

Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisempana, hillitsee nälän tunnetta sekä vähentää myös houkutusta napostella tai ahmia liikaa ruokaa.

Liikunta

Itsehoitoon kuuluu tärkeänä osana myös liikunta. Liikunta on usein hyödyllistä kroonisten kipujen hoidossa. Kaikenlaisen arkiliikunnan vähäinenkin lisääminen on hyväksi. Liikunnan jatkuvuuden ja mielekkyyden kannalta potilaan on tärkeää valita itselleen sopivat ja mielekkäät tavat liikkua.



Muista...

Aluksi liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa ja jopa pahentaa kipuoireita sekä väsymystä.

Tärkeää on kuitenkin jatkaa liikunnan harrastamista. Liikunnan avulla kivut helpottuvat ja toimintakyky paranee.

Liikunta tulee aloittaa rauhallisesti ja omia kehon tunteita tarkkaillen sekä kuunnellen.

Liikunnan yhteyteen kannattaa liittää venyttelyä ja rentoutusharjoituksia. Elimistö tarvitsee myös riittävästi lepoa ja aikaa palautumiseen.

Fibromyalgiapotilaan on hyvä harrastaa

- liikkuvuusharjoittelua
- lihaskuntoa parantavaa liikuntaa
- kestävyysliikuntaa

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelun avulla voidaan vähentää fibromyalgiaan liittyvää lihaskireyttä ja sen aiheuttamia kipuja. Hyviä muotoja liikkuvuusharjoitteluksi ovat monipuolisesti toteutetut jumppaliikkeet.

Lihaskunto

Lihaskuntoa lisäävillä harjoituksilla voidaan vähentää kipua sekä kipupisteiden määrää. Harjoitusten avulla voidaan parantaa myös toimintakykyä. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi pilates-, asahi- ja joogatyyppiset harjoitteet, kuminauhajumppa sekä kuntosaliharjoittelu.

Asahi on itämaisia elementtejä sisältävä terveysliikuntamuoto. Liikesarjat on suunniteltu yksinkertaisiksi ja ne tehdään hengityksen tahdissa.

Kestävyysliikunta

Pienitehoinenkin kestävyysliikunta parantaa yleistä vointia sekä vähentää kipua.

Kestävyysliikunnassa on huomioitava, että se on kevyttä ja kohtuullisesti kuormittavaa. Harjoituskertoja olisi hyvä olla 2-3 kertaa viikossa. Jos kuormitus pahentaa oireita, kuormitusta tulisi vähentää, kunnes oireet helpottuvat.

Hyviä liikuntamuotoja fibromyalgiaa sairastavalle potilaalle ovat esimerkiksi:

- Kävely
- Sauvakävely
- Hiihto
- Tanssi
- Pyöräily
- Uinti
- Vesijuoksu
- Allasjumppa
- Avantouinti



Rentoutuminen ja uni

Terveyden kannalta uni on yhtä merkityksellistä kuin ravinto ja liikunta.

- Fibromyalgiapotilaan tavallinen oire on virkistämätön yöuni ja uupumus. Yöuni on usein huonoa eikä virkistä normaalin unen tapaan. Unen laatua voidaan parantaa vähentämällä uneen vaikuttavia häiriötekijöitä.
- Ihmisen unentarve on yksilöllistä. Aikuisen yönunen keskimääräinen pituus vaihtelee 6-9 tunnin välillä.



Itsehoitokeinoja, joilla voidaan korjata tai ainakin lievittää unettomuutta

Vuorokausirytm

Perusedellytys hyvälle yöunelle on säännöllisen vuorokausirytmien noudattaminen. Oman vuorokausirytmien löytyminen helpottaa aamulla heräämistä ja illalla nukahtamista.

Ensimmäinen keino unihäiriöiden korjaamiseksi on säännöllisen unirytmien noudattaminen.

Liikunta

Liikunta usein helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Raskasta liikuntaa olisi hyvä välttää myöhään illalla, ettei elimistö käy enää nukkumaan mentäessä ylikierroksilla.

Iltarutiinit

On tärkeää löytää itselle sopivat iltarutiinit sekä rauhoittaa ilta ja nukkumaanmeno-aika. Rauhallisella ympäristöllä ja esimerkiksi makuuhuoneen viilentämisellä voidaan parantaa nukahtamista ja unta

Illalla nukahtamista voi häiritä esimerkiksi

- tietokoneen, tabletin, älypuhelimien ja tv:n käyttö, koska niiden käyttäminen aktivoi keskushermostoa.
- Illalla pitäisi välttää piristävien aineiden käyttöä, kuten esimerkiksi kofeiinipitoisia juomia, alkoholia ja nikotiinia. Myös rasvaisten ja sokeripitoisten ruokien syömistä ei suositella myöhään illalla, koska ne saattavat hankaloittaa nukahtamista ja levollista unta.

Rentoutuminen

Kiireinen elämäntyyli ja jatkuvat aistiärsykkeet aiheuttavat helposti erilaisia kestojännityksiä. Rentoutuminen tasapainottaa ja rauhoittaa mieltä sekä kehoa. Rentoutuminen helpottaa myös nukahtamista sekä tekee unesta syvempää ja rauhallisempaa.

Rentoutumiskeinoja on monenlaisia ja jokainen voi löytää niistä itselleen sopivan. Näitä voivat esimerkiksi olla

- luontokokemukset
- mieltä rauhoittava musiikki ja lukeminen
- teatteri ja muut taidekokemukset
- hengitys- ja mielikuvarentoutusharjoitukset
- jooga, hieronta, meditaatio

Vaihtoehtoiset hoitomuodot

Fibromyalgian oireiden lievittämiseen haetaan myös apua vaihtoehtoisista hoitomuodoista. Myönteisiä tuloksia oireiden lievitykseen on saatu esimerkiksi hypnoosista, homeopatiasta, akupunktiosta, manipulaatiohoidosta, lymfaterapiasta sekä elävästä ravinnosta.

Fibromyalgian hoidon kulmakivet ovat oman elämäntilanteen kartoittaminen, hyvä itsehoito sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kokemuksia ja ajatuksia sairauden kanssa elämisestä on mahdollista jakaa esimerkiksi vertaistuen avulla.



Lähteitä

Amigues, I. 2019. Fibromyalgia. American College of Rheumatology. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Fibromyalgia>

Haanpää, M., Kauppila, T., Eklund, M., Granström, V., Hagelberg, N., Hannonen, P., Kyllönen, E., Kyrö, M., Loukusa-Nieminen, T., Luutonen, S., Telakivi, T., Ylinen, A. & Pakkala, I. 2008. Fibromyalgia. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Työeläkevakuuttajat TELA. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=fac00023

Haavisto, M. 2010. CFS:n ja fibromyalgian hoito. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Haavisto, M. 2011. Hankala potilas vai hankala sairaus. Helsinki: Finn Lectura.

Hannonen, P & Mikkelsso, M. 2004. M79.0 – mistä fibromyalgiassa on kyse, mitä hoidoksi? Duodecim. <https://docplayer.fi/10811921-M79-0-mista-fibromyalgiassa-on-kyse-mita-hoidoksi-pekka-hannonen-ja-marja-mikkelsso.html>

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2015. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. YTHS. https://www.yths.fi/filebank/3235-Uniopas_2015.pdf

Heikkilä, L. 2019. Fibromyalgia ja ravinto. Suomen Reumaliitto ry. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/hyva-tietaa/ravitsemustietoa-sairausryhmittain/fibromyalgia-ja-ravinto>

Julkunen, H. 2019. Fibromyalgia. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00016

Käypä hoito -suositus. 2013. Lihavuus (aikuiset). <https://www.kaypahoito.fi/hoi24010>

Käypä hoito -suositus. 2016. Liikunta. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s>

Käypä hoito -suositus. 2017. Kipu. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103#readmore>

Käypä hoito -suositus. 2019. Unettomuus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Mali, M. 2016. Eväitä fibromyalgiapotilaan kohtaamiseen. Suomen lääkärilehti 71 (19), 1371-1374. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/04/27/488/sll192016-1371.pdf>

Mikkelson, M. 2009. Reumataudit ja fibromyalgia. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 329-341.

Mustajoki, P. 2019. Fibromyalgia. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00016&p_hakusana=fibromyalgia

Reumaliitto. 2011. Fibromyalgia. Suomen Reumaliitto ry. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/fibromyalgia>

Reumaliitto. 2019. Fibromyalgia ja liikunta -opas. Suomen Reumaliitto ry. https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/reuma-prod/inline-files/Reumaliitto_fibromyalgia%20ja%20liikunta-opas_sahkoinen_1.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismatraali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Opaslehtinen on osa Karelia-ammattikorkeakoulussa toteutettua toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannasta Fibromyalgia – Opaslehtinen fibromyalgiaan sairastuneelle.

Tekijät: Terveystenhoitajaopiskelijat

Suvi Kämäräinen ja Matleena Lemmetyinen

Kuvat: Pixabay ja Microsoft Clip Art

Karelia-ammattikorkeakoulu 2020

Opinnäytetyön toimeksiantaja:

Keski-Karjalan Reuma ja Tules Ry

