



FIBROMIALGIA

Zer da fibromialgia?

Fibromialgia (FM) koadro kliniko jakin bati hitzarmenez aplikatzen zaion izendapen bat da. Koadro kliniko horretan, zenbait sintoma daude, tartean, min muskulu eskeletikoa gorputzeko zenbait zatitan eta, horrekin batera, hauek ere izan daitezke: nekea, loaren alterazioak, nahasmendu digestiboak, zefalea, depresioa, antsietatea, goizeko zurruntasuna, labilitate emozionala, gaizki mugatutako inflamazioaren sentrazioa eta bestelako sintoma zehazgabeagoak.

Ez dira ezagutzen ez kausa, ez jatorria, ezta patologia bakarra edo zenbaiten multzoa den ere. Nolanahi ere, arazo emozionalekin, zenbait gaixotasunekin, istripuekin eta beste faktore eragile batzuekin erlazionatuta egon daitekeela uste da.

Ematen duenez, paziente hauen minaren pertzepzioa aldatu egiten da; horrela, haientzat mingarriak dira mingarri izan ohi ez diren estimuluak, eta egoera hori bestelako nahasmendu psikopatologikoekin lotu daiteke.

Alterazio mota honetarako proposatutako mekanismoen artean, minerako sentzibilizazio zentralako prozesua izenekoa egongo litzateke eta, horren barruan, gure garunak hautematen duen min-seinalea handitzea. Horrez gain, gainera, mina nerbio periferikoaren mailan transmititzeko arazoei buruzko azterlanak daude eta, ziur aski, mekanismo horiek guztiek eta etorkizunean agertuko diren beste batzuek etiologia argitzen lagunduko dute.

Nola diagnostikatzen da fibromialgia?

Diagnostikoa klinikarekin bakarrik egiten da. Miaketa fisikoan ez dago datu objektiborik, gorputzeko zati ezberdinetan oso mingarriak ez diren estimuluekiko gehiegizko mina izatea izan ezik. Kontuan izanda pertsona bakoitzak ezberdin jasaten duela mina eta ez dagoela mina neurtzeko modurik.

Ez dago diagnostikoa egiteko ez analitikarik, ez irudi bidezko probarik. Bada, dena den, nazioartean zehaztutako irizpide diagnostikorik, tresna diagnostiko gisa lagungarria denik; betiere, bat datorren historia eta miaketa klinikoarekin batera.

Nola eboluzionatzen du denborarekin fibromialgiak?

Bilakaera kronikoa du, ez progresiboa; batzuetan hobera egiten du eta, beste batzuetan, okerrera, pertsonen estresa edo beste komorbilitate batzuk larriagotzearekin estu lotuta; horien artean, kasuen % 70 antsietate- eta depresio-klinikarekin lotu ohi dira.

Nola lagun zaitzake tratamendu farmakologikoak?

Farmakoen xedea sintomen intentsitatea murriztea da. Fibromialgia duten pertsona guztiek ez dute hartu behar medikazioa; baina, tratamendu farmakologiko bat hastea erabakiz gero, zenbait medikamentu beste batzuk baino efektiboagoak dira, eta lagungarriak izango zaizkizu.

Zenbait pazienteek modu efikazean erantzuten diote medikazioari; betiere, dosi egokiak hartuz gero.

Hona hemen tratamendu farmakologiko gomendatu batzuk:

- Amitriptilina, pregabalina, gabapentina, duloxetina (funtsean, loaren alteraziorako).
- Minerako, analgesikoak gomendatzen dira; tartean, parasetamola eta tramadola. Antiinflamatorioek ez dute ebidentziarik erakutsi.



- Opiazeoen, hipnotikoen eta antsiolitikoen gaineko ebidentziarik ez dago. Fibromialgiari lotuta depresioa badago, funtsezkoa da behar bezala tratatzea, dagokion espezialistak lagunduta.

Zer beste tratamenduk lagun zaitzakete?

- Ariketa aerobikoa fibromialgia tratatzeko tresna efikazenetako bat da, baina EZ edozer ariketa. Progresiboa eta pertsona bakoitzari egokitutakoa izan behar du.
- Bizitza-ohitura osasungarriak, nutrizioa, loaren higieena.
- Faktore astungarriak, estres-egoerak, mugimendu errepikakorrek eta luzaroko posturak saihestu behar dira.
- Mina kontrolatzeko mekanismoak ikastea (erlaxazio-, autohipnosi- eta meditazio-teknikak).
- Zenbait terapia psikologiko (esaterako, terapia kognitibo-konduktuala) eta mindfulnessa erabiltzen duten terapiak onuragarriak dira zenbait kasutan.
- Familia-, gizarte- eta lan-alderdi garrantzitsuak jorratzea.
- Sor daitezkeen edo prozesuarekin batera izan daitezkeen arazo psikologikoak tratatzea, bai banaka, bai familian.
- Pertsonarentzako garrantzitsua den edo bere bizitzan eragina izan dezakeen edozer alderdi lantzea.

Ultrasoinuek, laserrak, ozonoterapiak, magnetoterapiak, akupunturak, kiropraxiak, osteopatiak eta beste tratamendu batzuek EZ dute efikaziarik frogatu ebidentzia zientifikoaren ikuspuntutik.

Elikadura-osagarrietarako eta homeopatiarako ere ez dago azterlan zientifikorik, horiek erabiltzea bermatzen duenik.

Zein da erreumatologiako espezialistaren papera?

Fibromialgia ez da gaixotasun erreumatiko bat, baina sintomatologia gaixotasun erreumatiko batzuenarekin nahas daiteke. Baliteke ere biak aldi berean izatea.

Gaur egun, erreumatologoarengana bideratzen dituzte Lehen Mailako Arretako medikuek fibromialgiaren sintomatologia duten pazienteak, hasiera batean beste gaixotasun batzuk dauden baztertu ahal izateko.

Bestelako patologiak baztertu eta fibromialgia diagnostikatu ondoren, espezialistak jarraitu behar duzun tratamendu-pautaren berri emango dizu.

Jarraipena Lehen Mailako Arretako medikuak egin ohi du, baina baliteke batzuetan espezialistaren baten laguntza behar izatea.

Informazio gehiago hemen: www.INFOREUMA.COM