

FIBROMYALGI – RÅD OG TIPS FRA NORGES FIBROMYALGI FORBUND

1 Reseptbelagte medikamenter som kan virke på fibromyalgi

Nedenfor finner du tips for hva som kan bedre helsetilstanden for deg med fibromyalgi. Vi minner om at pasienter med fibromyalgi har ulike symptomer og plager. Derfor har medikamentene og tipsene forskjellig virkning. NFF råder sine medlemmer til å prøve midlene i samråd med sin lege. Cymbalta og Lyrica/Neurontin er meget sterke medikamenter og derfor reseptbelagt.

- **Cymbalta** (reseptbelagt): Medisin til bruk for smerter ved diabetisk neuropati med virkestoffet Duloxetine. Legemiddelprodusent er Lilly. Dette kan brukes mot fibromyalgi. Vi er kjent med at det er bivirkninger som kan forårsake skader på lever og nyrer. Middelet er opprinnelig et anti-depressivt middel som virker smertestillende på sentral-nervesystemet. Ta kontakt med din lege.
- **Griffonia** (reseptbelagt): Inneholder Omega-3 fettsyrer, vitamin B, aminosyren 5-HTP (5-hydroxytryptofan). (Studie foretatt av homøopat og akupunktør Erland Halden ved Østlandsklinikken på Flisa og Arenaklinikken, Oslo). Produktet bestilles av lege på reg.fritaksordning og heter da 5-HTP.
- **Lyrica** (reseptbelagt): Medisin for nevropatisk smerte med virkestoffet pregabalin. Legemiddelprodusent er Pfizer. Dette kan brukes mot fibromyalgi. Vi er kjent med at det er en del bivirkninger på legemiddelet som væskeansamling i kroppen og vektøkning som følge av dette. Middelet er opprinnelig en anti-epilepsi medisin. Ta kontakt med din lege. **Neurontin tilsvarer Lyrica**, men har rapportert færre bivirkninger og kan fås rett på blå resept for fibromyalgi.
- **Melatonin**: Kroppens søvnhormon. Tilskudd kan fås på resept under navnet Circadin el. Melatonin.
- **Nobligan** (reseptbelagt): Et morfinlignende smertestillende legemiddel som innvirker på det sentrale nervesystemet (hjernen og ryggmargen), og brukes ved moderate smerter. Virkestoffet er Tramadolhydroklorid. Bivirkninger kan være kramper og er klassifisert som et avhengighetsdannende medikament. Markedsføres av Pfizer.
- **Paracet og Ibux**: Disse to sammen har som regel en gunstig smertedempende virkning på fibromyalgipasienter.
- **Sarotex** (reseptbelagt): Tilhører en gruppe legemidler som kalles tricykliske antidepressiva. Disse medisinene korrigerer kjemisk ubalanse i hjernen som gir symptomer på bl.a. fibromyalgi. Bruksområder er ved kroniske smerter, behandling av depresjoner og forsøksvis ved ufrivillig vannlating om natten. Sarotex kan også fremme søvn. Som alle legemidler kan Sarotex forårsake bivirkninger, men dette er doseavhengig. Tørrhet i munnen øker risikoen for hull i tennene, børst derfor tennene hyppigere enn du pleier. Leverandør er H. Lundbeck AS. Ta kontakt med din lege.
- **SSRI** (reseptbelagt): Selektive serotoninreopptakshemmere (selective serotonin reuptake inhibitor, SSRI), populært kalt lykkepiller, er en gruppe legemidler som først og fremst brukes i behandling av angst og depressive lidelser, mer spesifikk en tricykliske antidepressive. Skal ha færre bivirkninger, men kan føre til kvalme/svimmelhet ved oppstart av behandlingen. Eksempler på SSRI er Cipralec og Zoloft.

2 Kosttilskudd for deg med fibromyalgi

Nedenfor finner du tips for hva som kan bedre helsetilstanden for deg med fibromyalgi. Vi minner om at pasienter med fibromyalgi har ulike symptomer og plager. Derfor har medikamentene og tipsene forskjellig virkning. NFF råder sine medlemmer til å prøve midlene i samråd med sin lege.

- **Antioksidanter:**

Både som tilskudd og i naturlig form som nyper, blåbær, tyttebær, multer, grønnkål m.m. og vitamin E. Det finnes nå et apparat som kan måle antioksidant nivået.

- **Fibromyol:**

Et naturprodukt bestående av Tusenfrydblomst, effektiv ved muskel- og leddplager, hodepine og er beroligende, Oliven som er særdeles virksom ved virus og bakterier, Mandel som gir bedre nattesøvn og Rød Vinranke som virker effektivt ved kronisk tretthet.

- **Fluflex:**

Naturprodukt som aktiverer immunforsvaret. Hemmer skadelige parasitter, mikrober, bakterier, virus, sopp samt muterte, betente og døde celler.

- **Magnesium:**

Små mengder magnesium bidrar til å frigjøre energi fra maten og å bygge nye celler, får musklene til å slappe av og virker forebyggende på høyt blodtrykk. Magnesiummangel gir tretthet, dårlig matlyst, søvnproblemer, apati, dårlig hukommelse, inkontinens og muskelkramper i arterieveggene. 4-600 mg magnesium på kvelden kan bedre søvn, motvirke kramper i muskulaturen (særlig legger) og lindre smerter. (Dr. Roald Strand, Kilden Helse i Oslo)

- **Omega 3 (kapsler):**

Best virkning fra animalske fettsyrer (Eskimo-3, Picasol...). Inneholder prostaglandiner som er en stor gruppe hormonlignende stoffer som virker lokalt på cellene. Disse påvirker bl.a. glatt muskulatur, trombedannelse og betennelser/inflammasjoner. Økt inntak av Omega-3 vil hemme Omega-6-prostaglandinsyntesen på samme måte som NSAIDs og COX-2-hemmere. Omega-3 fettsyrene EPA og DHA virker også beskyttende mot ondartede hjertearytmier. (Forsker Anna Haug og Olav Albert Christophersen, universitetet for miljø- og biovitenskap)

- **Rød pepper (kapsler, kayennepepper):**

Påvirker Substans P i ryggmargsvæsken som viderefremidler smertesignaler.

- **Selen:**

Essensielt spormineral som må tilføres kroppen gjennom kostholdet. Finnes særlig i kjøtt, lever, nyrer, fisk, skalldyr, nøtter, ølgjær, brokkoli, løk, korn og flere krydderurter. Selen stimulerer immunforsvaret, er antioksiderende, regulerer vevshormoner (for eksempel prostaglandiner som har betydning for smerteterskel), øker cellenes motstandsevne mot kreft, aktiv motgift mot tungmetaller, radioaktiv stråling, alkohol og enkelte bivirkninger fra medisiner. Selen styrker også funksjonen av hjertet, lever, skjoldbruskkjertel, bukspyttkjertel og prostata. Lave selenverdier øker risikoen for hyppige infeksjoner, allergi og astma, kreft, hjerte- og karsykdom, reumatiske sykdommer, bindevevssykdommer, eksem, sklerose, for tidlig aldring.

- **Vioflex:**

Inneholder glukosamin, gurkemeie, beta sitosterol, Vitamin K og D. Glukosamin er en veldokumentert bruskoppbyggende og betennelses-dempende substans. Gurkemeie i høy dose er en effektiv betennelsesdempner. Betasitosterol har en sterk antioksidant- og betenneshemmende effekt og er immunmodulator. Vitamin D er viktig for oppbygning av bensubstans samt immunmodulator. Vitamin K styrker bensubstansen på begge sider av leddet. Effekt kan påberegnes etter et par måneders bruk. Erstatte tidligere Vioxx og Celebra, men er et naturprodukt med betenneshemmende effekt. Like virksom som NSAID, men effekten kommer ikke like raskt. Produktet er utviklet av

Dr. Paul Clayton i Care Pharma. Vioflex selges ikke i Norge, men via firmaet Accur i Sverige: tlf +46 3300 3000 faks: +46 333 70 450. Grunnet reglene fra tollmyndighetene, må alle varer fortolles med personnummer. Giro følger med varene som kommer i posten. (Dr. Roald Strand, Kilden Helse i Oslo)

- **Vitamin D:**

Finnes i naturlig sol, tran, torskellever, makrell i tomat m.m. Vitamin D er viktig for likevekten av kalsium i blodet, og det er viktig at kalsiumkonsentrasjonen i blodet er nøye kontrollert. Er konsentrasjonen for lav, kan det oppstå muskelkramper.

- **Zenbev:**

Et naturprodukt og tilfører hjernen det råstoffet den trenger for å produsere serotonin og melatonin. Virkningen styres av lys og mørke. Tar du Zenbev om kvelden, vil mørket sørge for at serotonin omdannes til melatonin som gir deg en lett søvndyssende effekt. Tar du Zenbev om morgenen, vil dagslyset stimulere omdanningen av tryptofan til serotonin. Det gir deg en lett beroligende og avslappende effekt og motvirker stress, uro og lett nydtrykthet. Hovedbestanddelen er avfettet gresskarkjernemel og aminosyren tryptofan. I tillegg inneholder Zenbev flere matbaserte ingredienser: Dextrose, risstivelse og en celluloseforbindelse. Kjøpes i helsekostbutikker.

3 Trening og uttøyning for deg med fibromyalgi

- **Tren med laget ditt:** Mange av våre lokallag tilbyr tilpasset trening for fibromyalgipasienter, for eksempel bassengtrening i varmt vann, yoga, pilates, tai chi og dans. Treningen er tilrettelagt for fibromyalgipasienter, ofte rimelig og du får truffet andre i samme situasjon. Hør også med lokallaget ditt om de tilbyr kurs der du kan lære mer om trening eller avslapningsteknikker.
- **Tren med NFF:** Norges Fibromyalgi Forbund har gitt ut en trenings-DVD med øvelser som passer fibromyalgipasienter og som du kan gjøre hjemme. Filmen er til salgs for kr 75, og en flunkende ny trenings-DVD vil foreligge i slutten av 203 – gratis tilgjengelig på nett, eller til kr 100,- fra forbundskontoret.
- På NFFs nettsider www.fibromyalgi.no finner du en serie uttøyningsøvelser fra OKKLINIKKEN.
- NFF arrangerer også kurs i trening og velvære, vanligvis på hotell i Asker.
- **Tren hos behandleren din:** Du kan noen ganger finne tilpasset gruppetrening hos fysioterapeut, psykomotorisk fysioterapeut og varmtvannsbasseng der du bor.
- **Hva er rett trening for deg, her og nå?** Snakk med din lege og andre behandlere om å finne riktig treningsform til din helsesituasjon, kropp og personlighet. Start gjerne langsomt ut, og husk at avslapping også er viktig.

4 Lær mer om sykdommen

- NFF har brosjyrer og en informasjonsfilm tilgjengelig gratis på <http://www.fibromyalgi.no/Funksjonshemmingen/Brosjyrer-og-film> .
- Bøker og annet materiell kan bestilles fra NFF
- Fibromyalgi i forhold til NAV: <http://www.fibromyalgi.no/Nyheter/PRESSEMELDING2>
- I hvert fylke/lokallag er likemann tilgjengelig for en samtale. NFF har likemenn for menn og unge.
- I medlemsbladet «Fibromyalgi» finner du artikler og annet stoff om sykdom og mestring

5 Diverse tips og råd for deg som har fibromyalgi

Nedenfor finner du tips for hva som kan bedre helsetilstanden for deg med fibromyalgi. Vi minner om at pasienter med fibromyalgi har ulike symptomer og plager. Derfor har tipsene forskjellig virkning.

- Aktiviteter som ikke fører melkesyre til musklene – husk uttøyning!
- Akupunktur
- Fibromassasje
- Lymfedrenasje
- Forsiktig fysioterapi eller annen behandling som øker blodsirkulasjonen i muskulaturen
- Musklene har bruk for surstoff, prøv derfor å røyke minst mulig, trekk mye frisk luft, unngå alkohol
- Muskelvarmende salve: 0,75 – 1 %
- Kuldesalve (for eksempel Perozin fra produsenten Tokay, kontakt dem for rabatt som medlem av NFF)
- Psykomotorisk fysioterapi
- Selvtrening/avspenning, gjerne ved hjelp av musikk
- Spikermatte
- Et godt søvnmønster
- TNS: Et nervestimulerende apparat på størrelse med en walkman som gir elektriske impulser. Fås til gratis utleie via fysioterapeut eller smerteklinikk på sykehusene.
- Trening i varmt basseng – husk uttøyning
- Trykkbølgebehandling (ESWT)
- Rolig uttøyning og strekking av muskler flere ganger om dagen
- Sunn mat med mye grønnsaker og friskt vann.
- Vibrasjonsterapi
- Unngå sukker. Ved inntak av sukkerrike produkter, reagerer blodsukkeret med store svingninger, som igjen kan gi humørsvingninger. Man tror at bl.a. sukker kan stimulere produksjonen av serotonin (en neurotransmitter/signalstoff i hjernen) som påvirker humøret, appetitt og søvn.
- Unngå fysisk og psykisk stress
- Unngå koffeinholdige drikker, for eksempel Coca Cola (men koffeinfri kaffe inneholder mye antioksidanter og er gunstig)
- Unngå Omega 6 fettsyrer: kan hemme immunforsvaret og medføre økte smerter og inflammasjoner i muskler og ledd (forsker Anna Haug og Olav Albert Christophersen, universitetet for miljø- og biovitenskap)