



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi/ Fibromyalgi - syndromet og fysisk aktivitet ved Friskvernklinikken AS





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Friskvernklubben AS

(Etablert i 1996)

Spesialistklinik for muskel- og skjelettlidelser, idrettskader, fedmeproblematikk, samt lettere psykiske lidelser.

Ligger i Asker ("Trekanten")

- **Vårt fagteam:**

Legespesialister i fysikalsk medisin og rehabilitering, nevrologi, nevrofysiologi, nevrokirurgi, ortopedi og psykiatri, psykologer, spesialister i psykomotorisk fysioterapi, manuell terapi og forebyggende helsearbeid, fysioterapeuter, idrettspedagoger, psykiatrisk sykepleier og ernæringsfysiologer.



Vår visjon, sammenfattes i  
slagordet:

***Spesialisert kunnskap -  
helhetlig fokus!***





FRISKVERN  
KLINIKKEN

- Vi har utviklet modeller for å jobbe tverrfaglig, slik at våre ulike spesialiteter utfyller hverandre til beste for brukeren.
- På kveldstid og i helger er vi et vanlig treningssenter med spesialkompetanse på trening og helse.
- Klinikken er offentlig godkjent og har samarbeidsavtale med Helse Sør-Øst.



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - Hva vet vi ?



## Fibromyalgi

- Opprinnelig kjent som fibrositis
- Også kjent som "FM" og "fibro"
- Mest utbredte årsak til kroniske smerter ?
- Rammer 8 ganger så mange kvinner som menn i.f. NRF.
- I USA er det antatt at 2% av befolkningen lider av sykdommen.
- Godkjent av AMA som reell sykdom og grunnlag for uførepensjon i 1987.
- I Norge ca. 100 000 som er rammet ? (Fibromyalgi, Wikipedia, 2009)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - Hva vet vi ?



- Sykdommen mangler objektive bevis, dvs. det finnes ikke røntgenbilder, eller blodprøver som kan dokumentere at du har "FM".
- Sykdommen er tradisjonelt ansett å høre inn under revmatiske lidelser
- Defekt på immunforsvaret ?
- "FM" blir og kalt syndrom i stedet for sykdom (oppsamlings diagnose - "wastebasket").
- Mistanke om feildiagnostiseringer (Fibromyalgi, Wikipedia, 2009)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - de vanligste symptomer:

Generalisert smerte - dyp, verkende, brennende, intens. Ofte ledsaget av uspesifikke symptomer:

- Stivhet - ofte verst om morgenen.
- Barometri - forverring ved værskifte.
- Indre frost.
- Hodepine.
- Nummenhet - gjerne hender/føtter.
- Synsforstyrrelse.
- Opplevelse av å ha "klump" i halsen.
- Verre ved uvant fysisk aktivitet
- Verre ved psykisk press/uro eller stress
- Tretthet, utmattelse
- Søvnproblemer, oppstykket søvn.
- Depresjon
- Glemsomhet/konsentrasjonsvansker.
- Finner ikke ord
- Øresus.
- Angst.
- Munntørrhet.
- Svimmelhet.
- Kvalme.
- Irritabel tykktarm.
- Hyppig vannlating

(Tidsskrift Nor Lægefoening 2006; 126:1486-7)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - Smerter

Smerter er i utgangspunktet et hensiktsmessig varsel om pågående, eller truende, vevskade. Når den ikke kan settes i sammenheng med skade, eller påviselig sykdom, og dertil blir kronisk, vil smerten kunne oppfattes som meningsløs og skremmende. Fibromyalgi er et eksempel på en sykdom med slike kroniske smerter. (Tidsskr Nor Lægeforren 2006; 126:1486-7)





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - Smerter

- Uansett årsak er smerteopplevelsen sluttprodukt av impulser fra nevrofysiologisk smerteledning og kognitive, emosjonelle og endokriniske sentre som koordineres i thalamusområdet.

(Tidsskr Nor Lægeforen 2006; 126:1486-7)





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - Smerter

## Patogenese:

Ved fibromyalgi er patofysiologiske forandringer i den nevrofysiologiske smerteledningsveien best undersøkt. Flere studier har vist at mange pasienter har generelt forhøyet smertesensitivitet som sannsynligvis skyldes sentral sensitivisering og dysfunksjon i nedstigende baner.

(Tidsskr Nor Lægeforen 2006; 126:1486-7)





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi

## Retningslinjer for behandling

- 2005  
De første omfattende retningslinjer for pasient vurdering og behandling, utarbeidet av the American Pain Society.
- 2008  
Forskningsbaserte anbefalinger for behandling av Fibromyalg syndromet, utgitt av the European League Against Rheumatism (EULAR).(Fibromyalgia, Wikipedia, 2009)
- 2009  
Nye norske retningslinjer for fysisk aktivitet i forebygging og behandling under utarbeidelse av Helsedirektoratet.



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - behandling

- Som ved mange andre syndromer finnes det ingen universell akseptert kur for fibromyalgi og symptomlindring er målet med behandlingen.
- Økt forståelse av patofysiologien knyttet til syndromet har ført til bedre behandling.
- Behandling inkluderer foreskriving av medisiner, atferdsterapi, fysisk aktivitet og alternativ og supplerende medisin. (Fibromyalgia, Wikipedia, 2009)





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Smerter og fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har stor betydning i forbindelse med behandling og rehabilitering av personer med langvarige smerter.
- Det er mulig å skille ut 3 hovedeffekter:



1. Den rent smertelindrende effekt av fysisk aktivitet
2. Andre effekter av økt fysisk aktivitet, for eksempel forbedret prestasjonsevne, bedre humør, redusert følsomhet for "stress" og bedre nattesøvn som kanskje har effekt på pasientens smertesituasjon.
3. Positiv effekter på sykdom relatert til levevaner hos disse pasientene som ofte er fysisk inaktive.

(Helsedirektoratet, aktivitetshåndboken, fysisk aktivitet i forebygging og behandling)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Smarter og fysisk aktivitet

## Generelle retningslinjer:

- Fysisk aktivitet som direkte og indirekte smertelindring bør drives regelmessig og kontinuerlig.
- Aktivitet bør i hvert enkelt tilfelle pågå i minst 10 minutter, gjerne betydelig lengre og ha moderat intensitet (>60% av  $VO_2$ -maks).
- Forskning viser først og fremst støtte for kondisjons- og utholdenhetstrening som spaserturer, jogging, sykling og svømming.
- I utgangspunktet vil også valg av aktivitetstype avhenge av den underliggende smertetilstanden og den fysiske prestasjonsevnen.
- Personer med langvarige smerter har ofte svært lav prestasjonsevne og aktiviteten bør ha en langsom stigning fra en begynnelse med lav intensitet.

(Helsedirektoratet, aktivitetshåndboken, fysisk aktivitet i forebygging og behandling)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi og fysisk aktivitet



Helsedirektoratets forslag til bruk av fysisk aktivitet i forebygging og behandling:

- Begynn trening på lavt nivå og øk intensitet forsiktig i den takt pasienten klarer.
- Det kan være viktig for motivasjon til fortsatt trening at pasienten opplever treningen som nyttig eller behagelig.
- Regelmessighet er viktigere enn treningsintensitet for disse pasientene.
- Studier har vist at spaserter og trening i temperert basseng med lav til middels intensitet forbedrer den fysiske funksjonen, reduserer symptomenes alvorlighetsgrad og minsker nedstemthet.
- Pasienter som ikke klarer eller rekker trene 30 minutter om gangen kan dele treningen opp i to daglige økter på 15 minutter hver.
- Kroppsbevissthetstrening kan være viktig for å bli bedre kjent med sin kropp og dens begrensinger.



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi og fysisk aktivitet - Kondisjonstrening og styrketrening



## Helsedirektoratets forslag til bruk av fysisk aktivitet i forebygging og behandling:

- Pasienter som klarer å trene kondisjonstrening 2-3 ganger i uken i minst 20 minutter (sykling i kombinasjon med kondisjonstrening, styrketrening og tøynings-øvelser), med en intensitet på 55-90% av maksimal hjerterefrekvens har fått bedre kondisjon og mindre smerter.
- Smerter er et hinder for å nå moderat til høyintensivt treningsnivå. Hos de fleste kan moderat intensitet nås via spaserturer på flat mark
- Pasienter som begynner styrketrening på 40 -60% av maksimal kapasitet og gradvis øker motstand til 60 -80% har fått forbedret muskelstyrke. Noen studier har dessuten vist redusert nedstemthet.
- Kondisjonstrening, spaserturer, bassengtrening og styrketrening kan forbedre fysisk funksjon og symptomer og redusere nedstemthet.
- Det kan være en fordel med stretching etter trening.
- All trening på adekvat nivå ser ut til å gi økt tiltro til egne ressurser og et mer positivt syn på kroppen.
- Fordel med trening i gruppe pga sosial støtte til fortsatt regelmessig trening.





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi, hva viser studier ?

- Fysisk aktivitet bedrer fysisk form, søvn og reduserer smerter og tretthet hos en del pasienter med fibromyalgi.
- De fleste pasienter opplever fysisk aktivitet, selv ved lav intensitet, som meget hjelpsomt for å mestre sine symptomer.
- (Fibromyalgia, Wikipedia; 2009. Annals of Internal Medicine 5 july 2005, volume 143 Issue 1, page 1-24)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Vurderinger

- Vanligvis henvises pasientene fra fastlege
- Henvisningene vurderes av sjefslege
- Legeundersøkelse
- Fysioterapeutvurdering
- Evt. MT, psykolog, psykomotorisk fysioterapeut, psykiater
- Kartleggings skjema



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Plassering i ulike grupper

- Fysikalsk medisinsk avdeling: nakke, rygg, bekken
- Psykosomatisk avdeling: kognitiv gruppe, overvektsgruppe, mestringsgruppe



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Mestringsgruppe

- 8 pasienter i gruppa, 3 ganger i uken i 12 uker
- Lett, generell, lystbetont trening
- Spesifikke øvelser ved behov
- Avspenning, spenningsregulering
- Psykologsamtaler i gruppen ukentlig
- Undervisning
- Enten stavgangstrening, friluftsliv eller kroppsbevisshetstrening



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi på Friskvernklinikken

- Vi følger angitte retningslinjer for fysisk aktivitet, som tidligere beskrevet i Helsedirektoratets anbefalinger.
- Tilpasser tiltak til hver enkelt via individuelle pasientsamtaler med gruppeleder, lege, fysioterapeut, psykolog, kostholdsveileder eller andre nødvendige fagpersoner.





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Viktig å komme i aktivitet

- Smerter → inaktivitet → økte smerter.
- Smertestillende medisin anbefales før trening for å klare å trene.
- Best resultater når smerter, nedsatt funksjon og kroppslige mønstre ikke har stått så lenge.
- Psykisk belastende å gå lenge med smerter og nedsatt fungering og være lenge ute av arbeid. Familie og omgivelser må tilpasse seg. Usikkerhet knyttet til økonomi og trygd.  
→ økte smerter



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fibromyalgi - kognitiv terapi

- Kognitiv terapi har vist seg å dempe smerter, selv om behandlingen ikke kurerer syndromet.
- Best effekt er vist når kognitiv terapi blir kombinert med fysisk aktivitet
- Fokus på tenkning og problemløsning for å lettere håndtere konsekvensene av det å leve med smerter.



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Mål for rehabiliteringen

- Pasienten deltar aktivt i å sette seg mål for rehabiliteringen
- Fysisk , psykisk og sosialt
- Evaluering av målene ved avslutning





FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Fokus på tilbakeføring til arbeid

- Undervisning i gruppa
- Individuell veiledning
- Føringer i sluttrapport



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Våre erfaringer

- Sammen med andre i samme situasjon
- Mestring og glede
- Mestringsopplevelsen kan overføres til andre område av livet
- Tryggere i forhold til smerte og bevegelse
- Bedre fysisk form
- Mestrer smertene bedre
- Bedre funksjon
- Ønske om å forbli fysisk aktiv
- Økt tiltro til egne ressurser og til aktiv behandling av smerter, i stedet for passive tiltak.



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Oppfølging

- Oppfølging i gruppa etter rehabiliteringen
- Trening ved Friskvernklinikkenes treningstilbud
- Varige og gode vaner i forhold til trening og aktivitet



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Kroppsfunn

- Klart større grad av anspenhet og holdt pust enn hos friske personer
- Fleksjonsmønster i kroppsholdning
- Kontroll og hold i pusten
- Redusert omstillbarhet i pusten
- Motstand mot passive bevegelser

(Bunkan, 2002)



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Sammenheng mellom kropp og følelser og opplevelser

- Kroppen som forsvar
- Stress, livsbelastninger, følelser, opplevelser, traumer
- Vansker med å sette grenser og kjenne kroppens signaler
- Beredskapsmønster over tid → smerter
- Smerter → økte spenninger  
→ økte smerter



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Ending av kroppslige mønstre

- Psykomotorisk fysioterapi
- Kroppsbevisshetstrening i gruppe
- Avspenning
- Noen trenger kroppsforsvaret sitt



FRISKVERN  
KLINIKKEN

# Kroppsbevissthetstrening

- BK
- Mensendieck
- Kontakt med kroppen/seg selv
- Bli bevisst mønstre
- Øvelser i sittende, liggende, stående og gående
- Å bare være - ikke prestere og gjøre
- Bedre evne til å sette grenser og ta vare på seg selv
- Tar i bruk øvelsene hjemme
- Det trengs tid