

Alman romatizma derneği: Biz yanınızdayız

Fibromiyalji bir romatizmal hastalık. Biz bu konuyu iyi biliyoruz. Size bilgi verebilir ve yardım edebiliriz.

Bize gelerseniz, hareket etmek için alıştırımlar öğrenebilirsiniz. Ayrıca hastalık hakkında konuşabileceğiniz romatizma hastalığı olan başka insanlarla buluşabilirsiniz.

Daha fazla bilgi almak için bize telefon açın: **01804 60 00 00***
Veya internet sayfamıza bakın:
www.rheuma-liga.de

Fibromiyaljiye karşı ne yapılabilir?

Düzenli olarak hareket etmek önemli. Mesela hızlı yürümek veya bisiklete binmek. Spora yavaş başlayın ve dikkatlice çoğaltın. Sıcaklık çoğu zaman iyi gelir. Mesela sıcak su dolu küvete yatmak veya yüzme havuzuna gitmek. Fibromiyaljide normal ağrı kesiciler maalesef işe yaramaz. Bu yüzden doktorunuz size depresyona karşı bir ilaç verirse şaşırmayın. Bu, sizin çok üzgün bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Size bu ilaçları verir, çünkü bunlar sadece depresyona karşı değil, ağrılara ve uyku bozukluğuna karşı da iyi gelir.

Rahatlatıcı alıştırımlar, bu ağrılarla daha kolay baş edebilmenizi sağlar. Bir psikolog da ağrılarının biraz azalmasına yardım edebilir. Size hangi davranışların hastalığınıza iyi gelmediğini gösterebilir. O zaman, kendinizi daha iyi hissetmeniz için neler yapabileceğinizi öğrenirsiniz. Önemli olan: Şikayetlerin azalması için, bu imkanların bir kaçını aynı anda uygulamanız gerekebilir. Mesela bisiklete binmek, rahatlatıcı alıştırımlar yapmak ve psikologla konuşmak.

KISA VE ÖZ

Fibromiyalji sendromu



Hastalığınızla ilgili en önemli bilgileri kolay bir dilde kısaca yazdık.



Doktorunuz sizde fibromiyalji sendromu olduğunu söyledi. Bu hastalığa kısaca fibromiyalji de denilir. Bu hastalığı daha iyi anlayabilmeniz için burada size bazı bilgiler veriyoruz.

Fibromiyalji nedir?

Fibromiyalji hastalığında kaslarda sürekli ağrı hissedilir. Bu ağrılar, çok spor yapıldıktan sonra hissedilen ağrılar gibi. Çoğu zaman sırtta ağrı olur. Ama ense, göğüs kafesi, karın ve kollar veya bacaklar da ağrıyabilir.

Fibromiyalji hastalığı olan insanların çoğu iyi uyuyamaz ve gece uyanırlar. Gündüz de yorgun ve güçsüz olurlar. Bazılarının kalbi çok hızlı atar veya korkarlar. Bazıları da kafasını bir şeye veremez veya mide, barsak veya idrar kesesi şikayetleri olur. Bunlarla birlikte huzursuzluk ve üzüntü de hissedilebilir.

Ağrılar nerden geliyor?

Fibromiyaljinin nasıl oluştuğu bu güne kadar tam bilinmiyor. Nedenleri işyerinde stres bedenen kötü muamele görmüş olmak, az hareket, sigara içmek ve aşırı kilo olabilir.

Ama en önemlisi: Ağrılar çok rahatsız etse de vücutta zarara yol açmazlar. Hastalık uzun yıllar sürse bile.

Bir doktor için fibromiyalji hastalığını bilebilmek zor. Çünkü fibromiyalji kanın incelenmesiyle veya röntgen çekilerek görülemez. Bu muayeneler yine de yapılır. Doktor bu muayeneleri yaparak ağrılarınız için başka bir neden olmadığından emin olmak ister. Fibromiyaljinin bir özelliği: doktor üzerine bastığında vücudun sadece belirli yerleri ağrır. Muayenede bu yüzden bazı yerlerinizin üzerine parmak basar.