

פיברומיאלגיה

אפרת דנינו

פיזיותרפיסטית ומדריכת פילאטיס

מומחית לטיפול בפיברומיאלגיה

052-4627590

הגדרה

כאב כרוני ממושט וסימפטומים רבים נוספים הכוללים:

- הפרעות שינה
- עייפות
- דיכאון וחרדה
- כאבי ראש
- תסמונת מעי/שלפוחית רגיזים
- TMD

רקע

- נפוצה יותר בנשים
- היפראלגזיה ואלודיניה
- בעיה בסיסית בעיבוד כאב/גירויים סנסורים
- המחקר כיום מגדיר את הכאב הכרוני כמחלה בפני עצמה והביטוי יכול להיות ממוקד למקום ספציפי או ממושט

היסטוריה

fibrositis-1904 □

fibromyalgia -1970 □

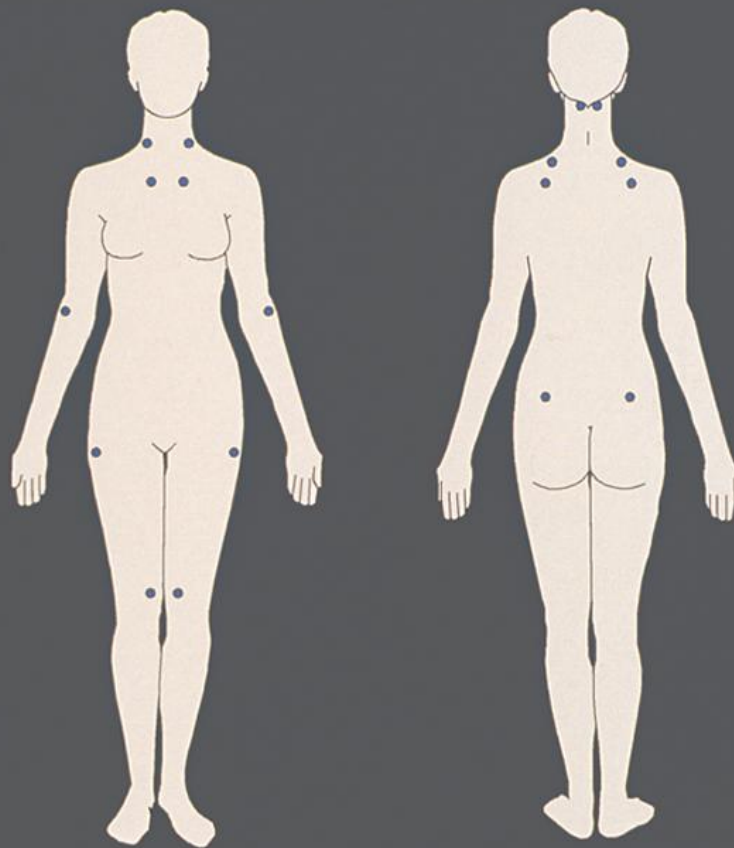
1990- פורסמו קריטריונים להגדרת פיברומיאלגיה :

• כאב כרוני ממושט מעל 3 חודשים

• כאב המופק במישוש 11 מתוך 18 נקודות

□ כיום ברור כי הבעיה אינה נגרמת בשל נזק פריפרי או דלקת

וכי מקורה בדיספונקציה ב- central pain processing.



© ACR

שכיחות

- אבחנה שנייה הכי נפוצה אצל ראומטולוגים בארה"ב.
- שכיחות של 2%-5% באוכלוסיה.
- **נשים** מהוות 80-90% מאוכלוסיית המטופלים בארה"ב וקנדה.
- בהשוואה שנערכה בין כוחות צבא ששירתו במלחמת המפרץ לעומת כוחות שלא נלחמו פיברומיאליגיה אובחנה ב-19.2% מהמשרתים במלחמה לעומת 9.6% מהקבוצה השנייה.
- מתוך 928 לוחמים באותה מלחמה אשר התלוננו על סימפטומים ראומטולוגים-33.8% אובחנו כסובלים מפיברומיאליגיה.

אטיולוגיה

- מרכיב גנטי □
- קרבה משפחתית ❖
- רצפים גנטיים ❖
- מרכיב סביבתי □
- טראומה פיזית ❖
- זיהומים ❖
- טראומה/סטרוס נפשי ❖

האם הכל בראש?



פתופיזיולוגיה

- סטרס
- מסלולי כאב
- HPA axis
- גורמים התנהגותיים ופסיכולוגיים

אבחון

- היסטוריה של המטופל והערכה מוסקולוסקלטלית בדגש על אבחנה מبدלת.
- כאב מאופיין כרב-מוקדי, מופיע לסירוגין במקומות שונים ועוצמות שונות.
- סימפטומים נוספים הנראים לכאורה לא קשורים כמו: עייפות, קושי בשינה, חולשה, בעיות ריכוז או זיכרון, תנודות במשקל, חוסר סיבולת לחום/קור, נוקשות בוקר ותחושת נפיחות בגפיים.

טיפול

מטרות הטיפול:

- שיפור ברמת הכאב
- שיפור איכות השינה
- קידום בריאות
- שיפור בתפקוד
- שיפור באיכות החיים

טיפול

טיפול במספר מישורים יפיק את התוצאות הטובות ביותר:

□ טיפול תרופתי- כדורי שינה, נוגדי דיכאון, משככי כאבים

□ שינה

□ Education & support

□ פעילות גופנית

□ טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

פרוגנוזה

□ מחד-

מטופל המגיב לטיפול תרופתי
ותוכנית אימון קלה

□ מאידך-

מטופל שאינו מגיב לטיפול,
סובל מרמות סטרס גבוהות,
חוסר שליטה על המחלה
ותמיכה סוציאלית מעטה.