

ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2	Τι είναι η ινομυαλγία;
2	Τα συμπτώματα της ινομυαλγίας
3	Ινομυαλγία και χρόνια ή μεταϊική κόπωση
3	Τι προκαλεί την ινομυαλγία;
4	Η ινομυαλγία μπορεί να αντιμετωπιστεί
5	Πως αντιμετωπίζεις την ινομυαλγία σου
6	Άλλες μορφές αντιμετώπισης
7	Γλωσσάρι
7	Χρήσιμες διευθύνσεις
7	Χρήσιμες εκδόσεις

Τι είναι η ινομυαλγία;

Η ινομυαλγία είναι ένας τύπος ρευματοπάθειας που επηρεάζει τους μύες και τους συνδέσμους αλλά όχι τις αρθρώσεις. Δεν θα προκαλέσει μόνιμη βλάβη αλλά θα διαρκέσει μήνες ή και χρόνια. Επειδή δεν υπάρχουν εξωτερικά σημάδια, άλλα άτομα μπορεί να μην κατανοούν τον πόνο και την κούραση που αισθάνεστε. Τα άτομα με ινομυαλγία συχνά φαίνονται καλά και αισθάνονται χάλια.

Είναι μία κοινή κατάσταση, μερικές φορές τόσο σφοδρή που παρεμβαίνει με την προσωπική και την οικογενειακή ζωή. Στην ινο-μυ-αλγία οι ινώδεις (ινο-) ιστοί και οι μύες (μυ-) προσβάλλονται από πόνο (-αλγία) και ευαισθησία. Μπορεί συχνά να αισθάνεστε ότι ο πόνος επηρεάζει ολόκληρο το σώμα.

Ευαίσθητα σημεία υπάρχουν συνήθως σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος. Αυτό βοηθάει το γιατρό να κάνει τη διάγνωση. Εάν ικανή πίεση ασκηθεί σε αυτά τα σημεία ενώ στους περισσότερους ανθρώπους θα φανεί άβολο στην ινομυαλγία αποτελεί μια αλλαγή στο κατώφλι στο οποίο η πίεση προκαλεί πόνο και πολλά από αυτά τα σημεία μπορεί να είναι εξαιρετικά ευαίσθητα. Κάποια τυπικά ευαίσθητα σημεία φαίνονται απέναντι. Καμιά φορά μπορεί να προκύψει ευαισθησία σε απομονωμένα σημεία και αυτό να δώσει αφορμή για τοπικές καταστάσεις όπως «[tennis elbow](#)». Στην ινομυαλγία, ωστόσο, υπάρχει ευαισθησία σε έναν αριθμό σημείων.

Στο παρελθόν η ινομυαλγία συχνά διαγιγνώσκονταν ως μυϊκός ρευματισμός ή συνδετικίτιδα. Η διαφορετικά διαγιγνώσκονταν λανθασμένα ως εκφυλιστική ασθένεια των αρθρώσεων (σημάδια φθοράς και σχισίματος είναι πολύ κοινά στις ακτινογραφίες της σπονδυλικής στήλης καθώς μεγαλώνουμε, είτε υπάρχει πόνος είτε όχι). Η έρευνα τα τελευταία χρόνια έχει οδηγήσει σε μία πιο ξεκάθαρη εικόνα της ινομυαλγίας, και η διάγνωση γίνεται πιο συχνά από ρευματολόγους και γενικούς ιατρούς.

Τα συμπτώματα της ινομυαλγίας

Ο πόνος, η κούραση και οι διαταραχές ύπνου είναι τα κύρια συμπτώματα της ινομυαλγίας. Τα περισσότερα άτομα αντιλαμβάνονται τον πόνο της ινομυαλγίας ως οδύνη, δυσκαμψία και κούραση στους μύες και στους τένοντες γύρω από τις αρθρώσεις. Η αίσθηση μπορεί να είναι χειρότερη με το πρωινό ξύπνημα ή όσο η μέρα προχωράει ή με την δραστηριότητα. Μπορεί να επηρεάσει ένα μέρος του σώματος ή αρκετά διαφορετικά σημεία όπως τα άκρα, το λαιμό ή την πλάτη. Η κόπωση (κούραση) ίσως είναι η πιο σφοδρή πλευρά της ινομυαλγίας. Μπορεί να υπάρχει ολική κόπωση και έλλειψη ενέργειας, ή μυϊκή κόπωση και έλλειψη αντοχής. Ούτως ή άλλως, μπορεί να είναι δύσκολο να ανεβείτε τις σκάλες, να κάνετε τις δουλειές του σπιτιού, ή να πάτε για ψώνια- για να μην αναφερθούμε στο να πάτε στη δουλειά. [Τα πράγματα μπορεί να γίνουν πιο δύσκολα εάν χάσετε τη φόρμα σας.](#)

Λιγότερο συχνά αλλά επίσης ενοχλητικά συμπτώματα είναι:

- Κνησμός, μούδιασμα, κακή κυκλοφορία ή πρήξιμο των χεριών και των ποδιών.
- Πονοκέφαλος, ευερεθιστότητα, αίσθημα θλίψης ή λύπης.
- Αφηρημάδα και κακή συγκέντρωση.
- Ανάγκη για ούρηση ή αίσθημα επιτακτικής ανάγκης για ούρηση.
- Ευερέθιστο έντερο.
- Αίσθημα μη αναζωογόνησης κατά το πρωινό ξύπνημα.

Φυσικά αυτά τα συμπτώματα μπορούν να έχουν άλλες αιτίες, και ο γιατρός σας μπορεί να καθορίσει κατά πόσο χρειάζονται περαιτέρω εξετάσεις ή συνεκτιμήσεις. Η σοβαρότητα των συμπτωμάτων στην ινομυαλγία μπορεί να διαφοροποιείται σημαντικά. Υπάρχει ένα φάσμα, από σημαντική διαταραχή της καθημερινής ζωής έως σχεδόν φυσιολογική καθημερινή ζωή, και αυτό προκαλεί προβλήματα στη διάγνωση της κατάστασης και μπορεί να οδηγήσει σε αποκλίνουσες ιατρικές απόψεις.

Ινομυαλγία και χρόνια ή μεταϊική κόπωση (ME)

Τα συμπτώματα που περιγράφονται στην ME (μυαλγική εγκεφαλομυελίτιδα) είναι συχνά παρόμοια με αυτά της ινομυαλγίας μόνο που όσοι υποφέρουν από ME συχνά μπορούν να θυμηθούν μία προσβολή από ιό πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα της πάθησης, και υπόκεινται σε λιγότερο πόνο. Για αυτό το λόγο πολλοί γιατροί προτιμούν τον όρο σύνδρομο μεταϊικής ή χρόνιας κόπωσης από τον όρο ME. Περισσότερα πρέπει να γίνουν γνωστά για αυτές τις παθήσεις πριν να καταστεί δυνατή η κατανόηση του κατά πόσο μπορεί να υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ τους.

Τι προκαλεί την ινομυαλγία;

Πολύ πρόσφατη έρευνα σχετικά με την ινομυαλγία έχει παρακινηθεί από την εύρεση συγκεκριμένων ευαίσθητων σημείων και την ανακάλυψη της διαταραχής ύπνου. Έρευνες των εγκεφαλικών κυμάτων κατά τη διάρκεια του ύπνου έχουν αποκαλύψει ότι τα άτομα με ινομυαλγία χάνουν τον βαθύ ύπνο. Ο βαθύς και χωρίς όνειρα ύπνος διακόπτεται επανειλημμένα και υπέρμετρα από ελαφρύτερο και ονειρικό ύπνο. Τα υγιή άτομα τα οποία αφυπνίζονται σε κάθε περίοδο του βαθύ ύπνου υποφέρουν από τα ίδια τυπικά συμπτώματα και ευαίσθητα σημεία όπως στην ινομυαλγία.

Αρκετά πράγματα μπορούν να προκαλέσουν τη διαταραχή του βαθύ ύπνου που μπορεί να προκαλέσει ινομυαλγία. Περισσότεροι από έναν λόγο μπορεί να επηρεάζουν οποιοδήποτε άτομο. Πόνος ή δυσκαμψία στο λαιμό μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο. Ακόμη μπορεί να υπάρχει πόνος και στρες από κάποιο τραύμα ή από κάποια άλλη πάθηση όπως η αρθρίτιδα. Ο ψυχικός πόνος και η πίεση του άγχους ή της κατάθλιψης που έχει προκληθεί από γεγονότα ή σχέσεις στο σπίτι ή τη δουλειά μπορούν επίσης να είναι παράγοντες. Μόλις η ινομυαλγία ‘εγκατασταθεί’

δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος προκαλώντας περισσότερο πόνο και μεγαλύτερη διαταραχή ύπνου. Αυτό μπορεί να καταστεί ικανό να προκαλέσει κατάθλιψη ακόμη και αν αυτή δεν ήταν παρούσα στην αρχή. Όταν η ινομυαλγία είναι φανερά συνδεδεμένη με κάποια άλλη πάθηση όπως η αρθρίτιδα ή η κατάθλιψη τότε κάποιες φορές αποκαλείται ‘δευτερεύουσα’. Όταν φαίνεται να λαμβάνει χώρα μόνη της τότε μπορεί να αποκαλείται ‘πρωτεύουσα’.

Η ινομυαλγία μπορεί να αντιμετωπιστεί

Η ινομυαλγία δεν μπορεί να θεραπευτεί αλλά με τη βοήθεια του γιατρού και της οικογένειάς σας μπορεί σε μεγάλο βαθμό να βελτιωθεί. Μπορεί να κατασταλάξει από μόνη της, αλλά συνήθως μόνο μετά από μήνες ή χρόνια. Ο γιατρός σας μπορεί αρχικά να βοηθήσει με το να διαγνώσει την ινομυαλγία αλλά και να σας καθησυχάσει ότι παρόλο τον πόνο δεν έχετε μία πάθηση που θα προκαλέσει μόνιμη αναπηρία. Δεν είναι περισσότερο πιθανό να αποκτήσετε αρθρίτιδα από ότι οποιοσδήποτε άλλος. Ο γιατρός σας μπορεί ακόμη να σας συνταγογραφήσει φάρμακα, αλλά θα μάθετε και μόνοι σας κατά πόσο αυτά βοηθούν αρκετά ώστε να αξίζει να τα συνεχίσετε. Και η οικογένειά σας μπορεί να βοηθήσει με το να σας δείχνει κατανόηση και να σας δίνει κουράγιο.

Τα φάρμακα που είναι διαθέσιμα για την αντιμετώπιση του πόνου συμπεριλαμβάνουν παυσίπονα όπως η παρακεταμόλη και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (από τα οποία υπάρχει μεγάλη ποικιλία). Αυτά μπορεί να βοηθήσουν λιγάκι. Κατά τον ίδιο τρόπο μία ένεση στεροειδών στην προσβεβλημένη περιοχή μπορεί να βοηθήσει εάν ένα ή δύο σημεία είναι ιδιαίτερα επίπονα. Αλλά η επίδραση των ενέσεων είναι προσωρινή.

Ο γιατρός σας μπορεί ακόμη να προσπαθήσει να βοηθήσει με την διαταραχή ύπνου. Ο ύπνος με ένα μαλακό κολάρο βοηθάει κάποια άτομα να κοιμηθούν καλύτερα, ειδικά εάν υπάρχει δυσχέρεια στον αυχένα. Δεν είναι επιβλαβές να το δοκιμάσετε για περίπου μία εβδομάδα ή και περισσότερο, με την προϋπόθεση ότι δεν θα σας γίνει συνήθεια να φοράτε το κολάρο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα συνηθισμένα υπνωτικά χάπια είναι καλύτερα να αποφεύγονται καθώς συχνά είναι εθιστικά και τελικά χάνουν την αποτελεσματικότητά τους. Πολλοί ασθενείς μπορούν να βοηθηθούν από κάποιο αντικαταθλιπτικό φάρμακο ακόμη και αν δεν υπάρχει κατάθλιψη. Κάποια από τα αντικαταθλιπτικά (π.χ. **αμυτριπτιλίνη**) έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικά για τον χρόνιο πόνο. Μπορεί ακόμη να έχουν και ηρεμιστική επίδραση και να βοηθούν στην αποκατάσταση του φυσιολογικού ύπνου. Ακόμη τα αντικαταθλιπτικά θα βοηθήσουν τα άτομα που έχουν κατάθλιψη μαζί με την ινομυαλγία. Τα οφέλη μπορεί να μην είναι άμεσα, γι’ αυτό θα πρέπει να τα λαμβάνεται για τουλάχιστον δύο μήνες πριν να αποφασίσετε εάν σας βοηθούν. Παρενέργειες μπορεί να παρουσιαστούν ακόμη και πριν από τα οφέλη- συνήθως

υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο γιατρός σας σταδιακά θα αυξήσει τη δόση σε ένα αποτελεσματικό επίπεδο.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας συστήσει να επισκεφθείτε και ένα φυσιοθεραπευτή για περαιτέρω πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με την ινομυαλγία. Ωστόσο, ο πιο αποτελεσματικός θεραπευτής θα είστε εσείς, οι ίδιοι.

Πως αντιμετωπίζεις την ινομυαλγία σου

Είναι χρήσιμο να συνειδητοποιήσετε το γεγονός του ότι η ινομυαλγία μπορεί να είναι βαριά και να διαρκέσει χρόνια. Τα καλά νέα είναι ότι πολλά άτομα έχουν μάθει να ελέγχουν την πάθησή τους με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνεται μέρος της ζωής τους χωρίς να την καταστρέφει. Η συμβουλή που ακολουθεί όντως λειτουργεί και θα βοηθήσει εάν επιμείνετε.

Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας με το να βρείτε τί είναι αυτό που σας ανακουφίζει και σταδιακά να προσπαθείτε να το κάνετε περισσότερο μέρα με την ημέρα. Πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για πιασινισματα και για το γεγονός ότι η θεραπεία μπορεί να είναι επίπονη. Επίσης να θυμάστε ότι αυτό που βοηθάει ένα άτομο με ινομυαλγία μπορεί να μην λειτουργεί τόσο καλά σε ένα άλλο.

1. Μάθετε περισσότερα για την ινομυαλγία από αυτό το φυλλάδιο και δείτε εάν υπάρχουν τοπικές ομάδες υποστήριξης στην περιοχή σας. Με το να μοιραστείτε την αγωνία του να έχετε αυτή την πάθηση και να ξέρετε ότι και άλλοι άνθρωποι εκεί έξω έχουν παρόμοια προβλήματα μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό.
2. Ζητήστε από την οικογένειά σας να διαβάσει αυτό το φυλλάδιο και ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν την πάθησή σας μαζί σας. Και οι δικές τους ζωές επηρεάζονται.
3. Δοκιμάστε τα φάρμακα που σας προτείνει ο γιατρός σας και κατόπιν αποφασίστε εάν θέλετε να τα πάρετε.
4. Αποφύγετε φάρμακα όπως αποσυμφορητικά της μύτης. Μην καταναλώνετε αλκοόλ, τσάι ή καφέ αργά το βράδυ, καθώς μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο σας. Η χαλάρωση και η ήπια άσκηση μπορούν να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε.
5. Μάθετε να παίρνετε χρόνο για τον εαυτό σας. Να μειώνετε την ένταση και το στρες στους μύες σας. Να χαλαρώνετε το μυαλό και τους μύες σας. Το να ακούτε χαλαρωτική μουσική μπορεί να βοηθήσει.
6. Αναγνωρίστε αυτά που σας προκαλούν στρες και πίεση στη ζωή σας για να μπορέσετε να μάθετε να τα αντιμετωπίζετε.
7. Να τρώτε υγιεινά και να κρατάτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα.

8. Να ασκήσετε προοδευτικά και να δυναμώνετε το σώμα σας. Αυτό σημαίνει να αυξάνετε λιγάκι καθημερινά την ποσότητα της άσκησης που κάνετε.

Η έρευνα έχει δείξει ότι η αεροβική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και μειώνει τον πόνο και την κούραση στα άτομα με ινομυαλγία. Αεροβική άσκηση σημαίνει το να κάνει κανείς αρκετή άσκηση ώστε να φτάσει να αναπνέει βαριά και οι χτύποι της καρδιάς να είναι γρήγοροι.

Το κολύμπι είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους άσκησης για την ινομυαλγία. Πολλά άτομα που δεν έχουν μάθει να κολυμπούν βρίσκουν ότι ακόμη και η προσπάθεια να κολυμπήσουν αξίζει κατά πολύ.

Μην είστε υπερβολικά φιλόδοξοι σχετικά με την πρόοδό σας. Καλύτερα να γίνεται αργά αλλά σταθερά. Εάν το να περπατάτε είναι περισσότερο από τις δυνατότητες σας, ξεκινήστε με το να μετράτε τα σπίτια που περνάτε κάθε μέρα και σε λίγο καιρό θα ανακαλύψετε ότι μετράτε δρόμους. Εάν πάτε για κολύμπι (το ζεστό νερό είναι πιο ανακουφιστικό), ξεκινήστε απλά με το να στέκεστε και να κουνάτε τα χέρια και τα πόδια σας ενάντια στην αντίσταση του νερού, μετά συνεχίστε με μερικές απλωτές, και τελικά μπορεί να μπορέσετε να κάνετε και αποστάσεις.

Πρέπει να περιμένετε ότι η άσκηση θα είναι αρχικά επίπονη και ότι μπορεί να σας αφήσει με μεγαλύτερο πόνο και κόπωση αργότερα την ίδια ή την επόμενη μέρα. Γι' αυτό κανονίστε το πρόγραμμα των ασκήσεων σας σε ένα ρυθμό στον οποίο να μπορείτε να αντεπεξέλθετε. Ξεκινήστε ήπια και σταδιακά φτάστε σε τουλάχιστον τρεις ώρες άσκησης την εβδομάδα. Συχνά είναι καλύτερα να ασκήσετε δέκα λεπτά και να κάνετε ένα διάλλειμα παρά να ασκήσετε για μία ώρα συνεχόμενα. Εάν πόνος και η κούραση είναι πολύ αυξημένα τότε μην ασκηθείτε τόσο πολύ την επόμενη μέρα.

Σταδιακά, οι μύες σας θα δυναμώσουν και θα υπάρξουν περισσότερες μυϊκές ίνες για να κινούν τα άκρα σας ομαλά και να αποφεύγονται τα τραντάγματα στους τένοντες και τους συνδέσμους. Επίσης η άσκηση προωθεί τον ύπνο και βελτιώνει την αίσθηση της ευεξίας.

Άλλες μορφές αντιμετώπισης

Καμία ιδιαίτερη δίαιτα δεν έχει αποδειχτεί ότι βοηθάει στην ινομυαλγία, αλλά είναι συνετό να χάσετε το περιττό βάρος και να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση καφέ και τσαγιού. Το να ελέγχεται τη διατροφή σας θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο του σώματός σας.

Θεραπείες όπως το μασάζ, ο βελονισμός, η φυσιοθεραπεία και ο χειρισμός από πρακτικό ορθοπαιδικό ή χειροπρακτικό μπορούν να απαλύνουν τον πόνο και να βελτιώσουν το ηθικό, αλλά τα οφέλη μπορεί να μην είναι μακροχρόνια. Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε κατά πόσο τα οφέλη αξίζουν τη δαπάνη του χρόνου και των χρημάτων σας.

Η άσκηση, ο βαθύς ύπνος, και η αντιμετώπιση του ψυχικού ή του σωματικού στρες είναι τα κλειδιά για την απελευθέρωση από τον πόνο και την κούραση της ινομυαλγίας. Μέχρι η έρευνα να μας προμηθεύσει με καλύτερες απαντήσεις θα πρέπει να στοχεύετε στην αυτό-εξυπηρέτηση.

Γλωσσάρι

Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα- Είναι μία τεχνική για την καταγραφή της ηλεκτρικής δραστηριότητας διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου.

Σύνδεσμοι- σκληρές, ινώδης λωρίδες που συνδέουν τα οστά τις κάθε μεριάς μιας άρθρωσης και κρατούν την άρθρωση σταθερή.

μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα- μία μεγάλη οικογένεια φαρμάκων, που συνταγογραφούνται για διαφορετικούς τύπους αρθρίτιδας και μειώνουν την φλεγμονή και ελέγχουν τον πόνο, το πρήξιμο και την δυσκαμψία.

Χρήσιμες διευθύνσεις

Χρήσιμες εκδόσεις