

Gertrud Erhardt-Raum

BIBLIOTEKA

SPECJALISTY

REHABILITACJI



# Zespół fibromialgii

JAIM

Gertrud Erhardt - Raum

# Zespół fibromialgii

Podręcznik dla terapeutów i instruktorów

Przekład  
Beata Olchowik

Redakcja wydania polskiego  
Magdalena Kocot-Kępska

ELIPSA-JAIM s.c.



Kraków 2013

# SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	9
1 Założenia ogólne.....	11
1.1 Objawy.....	12
1.2 Etiologia.....	12
1.2.1 Zaburzenia neurotransmiterów.....	13
1.2.2 Neuropeptydy.....	14
1.2.3 Histopatologia mięśni.....	15
1.2.4 Zaburzenia osi hormonalnej.....	16
1.2.5 Obniżenie progu bólowego.....	17
1.2.6 Zmiany w mózgu.....	17
1.2.7 Zaburzenia przepuszczalności ścian jelit.....	17
1.3 Diagnostyka.....	18
1.4 Badanie.....	18
1.4.1 Badanie przedmiotowe.....	19
1.4.2 Badania laboratoryjne.....	23
2 Założenia terapii.....	24
2.1 Powstawanie bólu przewlekłego.....	24
2.2 Leczenie farmakologiczne.....	27
2.2.1 Leki przeciwbólowe.....	28
2.2.2 Leki przeciwdepresyjne.....	28
2.2.3 Leki zmniejszające napięcie mięśniowe.....	30
2.2.4 Medycyna komplementarna.....	32
2.3 Informacje.....	32
2.3.1 Fibromialgia a partnerstwo.....	32
2.3.2 Fibromialgia, renta i stopień niepełnosprawności.....	33
2.4 Odżywianie.....	34
2.4.1 Zespół jelita drażliwego.....	34
2.4.2 Inulina.....	34

2.4.3	Tryptofan .....	35
2.4.4	Kwasy tłuszczowe.....	35
2.4.5	Alergie pokarmowe.....	35
2.4.6	Roślinne substancje przeciwbólowe .....	36
2.5	Grupy samopomocowe .....	37
2.6	Poradnictwo psychologiczne .....	38
2.6.1	Kierowanie uwagą.....	39
2.6.2	Blokowanie myśli.....	40
2.6.3	Fantazjowanie .....	41
2.6.4	Zmiana zachowania .....	41
2.6.5	Redukcja stresu oparta na uważności.....	41
2.6.6	Strategie radzenia sobie.....	43
3	Fizjoterapia.....	44
3.1	Uwagi ogólne.....	44
3.1.1	Zasady postępowania .....	44
3.1.2	Cele terapeutyczne .....	44
3.1.3	Umiejętności „miękkie” .....	45
3.1.4	Strategie terapeutyczne.....	46
3.1.5	Typologia pacjentów .....	47
3.1.6	Różnice zależne od płci .....	50
3.1.7	Terapeuta i ból .....	51
3.2	Badanie.....	51
3.2.1	Badanie palpacyjne punktów tkliwych.....	52
3.2.2	Punkty spustowe .....	62
3.2.3	Metody oceny .....	63
3.2.4	Test nadmiernej ruchomości stawów .....	64
3.3	Przydatne metody terapeutyczne.....	64
3.3.1	Terapia ciepłem / zimnem.....	65
3.3.2	Elektroterapia .....	66
3.3.3	Ręczny drenaż limfatyczny .....	66
3.3.4	Trening fizyczny .....	67
3.3.5	Dawkowanie .....	67

4	Trening funkcjonalny.....	68
4.1	Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego.....	68
4.1.1	Organizacja.....	68
4.1.2	Skuteczność własna .....	69
4.1.3	Cele treningu funkcjonalnego.....	70
4.1.4	Procesy wstępujące i zstępujące .....	71
4.1.5	Instrumentalna zmiana zachowania .....	71
4.1.6	Wybór sprzętu.....	72
4.1.7	Dawkowanie „al dente” .....	73
4.2	Zastosowanie muzyki.....	73
4.2.1	Mało obciążający aerobik .....	74
4.2.2	Aerobik na piłce.....	74
4.2.3	Rozgrzewka z muzyką.....	75
4.2.4	Łatwe, nieobciążające tańce .....	76
4.3	Zmodyfikowana progresywna relaksacja mięśni .....	76
4.4	Normalizacja napięcia mięśniowego.....	77
4.4.1	Eutonia – optymalny stan napięcia mięśniowego .....	77
4.4.2	Ogólne wskazówki metodyczne do eutonii.....	78
4.4.3	Fantazjowanie z muzyką.....	79
4.5	Trening mentalny.....	80
4.6	Program „Dzień dobry” .....	82
4.7	Ćwiczenia koncentracji uwagi.....	83
4.8	Zabawy ruchowe .....	83
Załącznik A	Arkusze badania punktów tkliwych.....	87
Załącznik B	Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ).....	90
Załącznik C	Krótką ankietę oceny postrzegania własnego ciała.....	94
Załącznik D	Wskaźnik niepełnosprawności spowodowanej bólem (PDI)....	97
Załącznik E	Skala depresji .....	99
Załącznik F	Ankieta oceny ogólnej skuteczności własnej.....	101
Autorka .....		103
Piśmiennictwo .....		104
Skorowidz .....		109