

Dr med. Wolfgang Brückle

FIBROMIALGIA

NIEZNANA ODMIANA
REUMATYZMU



Dr med. Wolfgang Brückle

FIBROMIALGIA

NIEZNANA ODMIANA
REUMATYZMU

BÓLE MIĘŚNI

ZABURZENIA SNU

CHRONICZNE ZMĘCZENIE

Spis treści

Wprowadzenie	7
Czym jest reumatyzm?	8
Podział schorzeń reumatycznych	8
Bóle stawu: schorzenia reumatyczne	11
Szczegółowe informacje na temat reumatyzmu tkanek miękkich	12
Obraz kliniczny fibromialgii	15
Bóle w całym ciele	15
Bolą nie tylko mięśnie... ..	18
Historia pewnej pacjentki	19
Przebieg choroby	22
Kogo atakuje fibromialgia?	23
Diagnostyka i badania	24
Badanie lekarskie	25
Co można odkryć w laboratorium?	26
Niewystarczająca diagnostyka rentgenowska	27
Co mówi statystyka?	27
Nazwa choroby	28
Z czym można pomylić fibromialgię?	30
Czynniki sprzyjające fibromialgii i jej przyczyny	31
Skąd się bierze fibromialgia?	31
Ból – zagadki i skutki	37
Sen i przyczyny jego zakłóceń	41
Zegar biologiczny	43
Zaburzenia organiczne	47
Obciążenie psychiczne i nadmierny wysiłek fizyczny	48
Czynniki charakterystyczne dla kobiet	50

Co mogę zrobić?	51
Terapia nie oznacza wyleczenia	51
Podstawy terapii	52
Pomoc w odprężeniu	55
Walka ze stresem	57
Konieczność ruchu	58
Zimno czy ciepło?	61
Pomoc psychologiczna	65
Leki	68
Terapie alternatywne	71
Operacje	73
Odżywianie	73
Rehabilitacja	76
Szkolenie pacjentów cierpiących na fibromięlgę	79
Pomoc w codziennym życiu	81
Kwestie socjalne	81
Słowniczek	83