

# Fibromiàlgia

La fibromiàlgia és una de les síndromes de sensibilització central. En pateix un 2,4% de la població. Afecta més a les dones.

En la fibromiàlgia, el sistema nerviós esdevé més excitable, per la qual cosa el dolor és més intens, més durador i més difús. Hi ha una resposta més intensa a estímuls dolorosos i, de vegades, una resposta de dolor a estímuls no dolorosos.

## Com es manifesta?

Amb dolor generalitzat, fatiga, insomni, sensació d'inflor i formigueig a les mans, mal de cap, mareig, manca de concentració, dolor menstrual o trastorns digestius. Es pot acompanyar d'ansietat o depressió.

## Com es diagnostica?

La fibromiàlgia es diagnostica amb criteris basats en els símptomes i en l'exploració física. Les radiografies, analítiques i altres proves no serveixen per fer el diagnòstic, però sí per descartar altres malalties.

## Quina evolució té?

La fibromiàlgia té un curs oscil·lant, amb períodes de millora dels símptomes i períodes d'empitjorament.



## Quin és el tractament?

No existeix cap medicament per curar la fibromiàlgia. L'objectiu és millorar el control del dolor, la qualitat del son, l'estat d'ànim i la forma física, i facilitar l'adaptació i l'adequació de la persona a les activitats socials i laborals. Per ajudar a controlar els símptomes, els tractaments actuals es basen en teràpies no

farmacològiques, utilitzant medicaments quan sigui necessari.

## Com es pot millorar la qualitat de vida?

- És fonamental adoptar uns hàbits de vida saludables.
- L'**exercici moderat** i adaptat a cada persona i moment pot ajudar a millorar alguns símptomes:

caminar, fer bicicleta, piscina, ioga, taitxí...  
2-3 dies per setmana, uns 20-30 minuts, i se n'augmenten la intensitat i la durada si l'esforç es tolera bé. No s'han de fer exercicis dolorosos ni arribar a l'esgotament.

- Els **estiraments suaus** i l'**entrenament de la postura**, com a complements de l'exercici, ajuden a reduir la tensió i el dolor muscular.



- Eviteu **postures forçades** i **esforços** físics inadequats. Cal graduar l'esforç per no cansar-se en excés i no agreujar el dolor.
- Cal una **alimentació** que us senti bé i que ajudi a evitar el sobrepès.
- **Descanseu** prou, però no massa.
- Reduïu l'**estrès** i gaudiu del temps lliure: ballar, escoltar música, compartir moments amb familiars i amics...
- Mantingueu la **ment activa**: llegiu, apreneu coses noves, jocs manuals...
- Sentiu-vos acceptada/t i recolzada/t, apreneu a demanar ajut i deixeu-vos ajudar.
- Participeu en **grups d'ajuda** mútua.

## Altres teràpies

Les teràpies complementàries no tenen encara evidència científica suficient. Es podrien provar en alguns casos amb els símptomes resistents.