



VOETEN EN FIBROMYALGIE

Met eelt, dikke nagels en likdoorns weet je wat je te doen staat. Maar waar begin je als mensen jou vertellen over andere klachten dan hun voeten? Of als iemand continu pijn heeft? Je voelt je net een psycholoog en het kost je soms veel tijd en energie. **In dit artikel vertel ik je over een vorm van chronische pijn: fibromyalgie.** Je leest meer over de oorzaak, gevolgen en de behandeling. Tot slot krijg je handvatten om met deze verhalen om te gaan.



Mevrouw De Lange komt iedere vijf weken voor verzorging van haar voeten bij je: haar dikke nagels kan ze niet meer zelf knippen en ze heeft last van kloven door een steeds drogere huid. Ze is net gescheiden na een pittig traject van twee jaar, ze ziet er vermoeid uit terwijl je haar kende als een lieve, vriendelijke, goed verzorgde vrouw. Ze vertelt dat ze altijd pijn heeft, beenpijn maar ook buikpijn, stijfheid en hoofdpijn. Haar huisarts denkt aan chronische pijn of fibromyalgie. Hij heeft iets verteld over pijn, maar mevrouw De Lange weet er weinig meer van. Ze vraagt of jij er wat van weet.

WAT IS FIBROMYALGIE?

Fibromyalgie is een aandoening die gepaard gaat met pijn, in combinatie met stijfheid, vermoeidheid en andere symptomen zoals buikpijn, hoofdpijn, droge mond, slaapproblemen en nog 35 klachten. Het is zodoende een verzamelnaam voor vele klachten. Er is geen directe relatie tussen voeten en fibromyalgie, wel kunnen mensen last hebben van fibromyalgie en voetklachten.

'FIBROMYALGIE IS EEN VERZAMELNAAM VOOR VELE KLACHTEN'

VASTSTELLEN FIBROMYALGIE

Vroeger werden drukpunten als criteria gebruikt om fibromyalgie te constateren, maar dat is herzien. De diagnose wordt nu vastgesteld aan de hand van de zogenaamde Fibromyalgiescore, waarbij pijn, vermoeidheid, stijfheid én de mate van klachten meetellen. Fibromyalgie als diagnose komt pas in beeld als andere mogelijke aandoeningen zijn uitgesloten.

MEVROUW DE LANGE

Mevrouw de Lange vertelt dat ze van wandelen pijn krijgt in haar voeten, benen en rug. Alle andere mogelijke oorzaken van pijn zijn door de fysio en de huisarts uitgesloten. Ze heeft een fibromyalgiescore van 21. Door de pijn wandelt mevrouw De Lange veel minder dan dat ze wil; ze is er zelfs mee gestopt omdat ze bang is dat ze 'iets' kapot maakt. Door te wandelen maakte ze echter haar hoofd leeg: ze ontspande en genoot van het landschap; het liefst al kletsend met vriendinnen. Ze mist nu de ontspanning, de natuur en sociale contacten enorm.

OORZAAK & GEVOLG VAN FIBROMYALGIE

Er is geen duidelijke oorzaak van fibromyalgie, was het maar zo eenvoudig. Wel is duidelijk dat er geen schade is aan spieren en pezen et cetera. Oftewel: er is niets kapot in het lichaam. Hoe komt het dan dat mensen wel pijn voelen? Dat komt door meerdere factoren zoals gevoel, gedrag, lichamelijke, psychische en sociale factoren in combinatie met je brein. Ik geef je drie voorbeelden ter illustratie van deze zeer ingewikkelde mechanismes.

Een voorbeeld over gevoel:

- Dingen die je voelt, kunnen een fysieke/lichamelijke reactie oproepen. Denk aan kippenvet krijgen van mooie muziek, of gaan blozen als je gespannen bent. Ook een negatief gevoel kan een weg vinden naar je lijf. De taal staat bol van uitdrukkingen over deze reacties, zoals een knoop in je buik, een brok in je keel...
- Een voorbeeld over gedrag bij pijn: pijn is niet fijn, waardoor mensen bang worden om te gaan bewegen. Door deze beweegangst gaan mensen beweging vermijden. Hierdoor vermindert hun conditie. Vervolgens leidt een mindere conditie logischerwijs weer tot meer pijn omdat het lichaam minder beweging aankan omdat de conditie, kracht en souplesse zijn verminderd. Zo kan pijn dus een zichzelf versterkende negatieve vicieuze cirkel in gang zetten. Deze neerwaartse spiraal leidt tot uitspraken als: "Zie je nou wel, ik moet ook niet bewegen, want dan wordt het alleen maar erger."



Tot slot een voorbeeld over het brein: Lang bestaande pijn kan zich als het ware in je hersenen 'nestelen', terwijl de pijnprikkel er niet meer is. Alleen al het idee dat iets pijn kan gaan doen, doet al pijn. En zo kan het dus gebeuren, dat alleen de angst voor pijn er al voor zorgt dat mensen deze pijn ook ervaren. Ook zónder dat er een directe (fysieke) pijnprikkel is. Pijn kan dus een eigen leven gaan leiden. Al met al is pijn een heel complex mechanisme waarin de verbinding tussen lichaam, geest, gedrag en sociale factoren uit heden en verleden een belangrijke rol spelen. Ook in het leven van mevrouw De Lange spelen pijn, zorgen, weinig ontspanning en stress over de scheiding momenteel een grote rol.

BEHANDELING VAN FIBROMYALGIE

Pijn is het opvallendste gegeven bij fibromyalgie. Daarentegen is het belangrijkste behandel-ingredient juist het afleiden van pijn naar de dingen die het leven wel de moeite waard maken. Welke dingen dat zijn, is verschillend van persoon tot persoon. Bij mevrouw De Lange zijn het bijvoorbeeld ontspannen, vriendinnen, natuur en wandelen... Bij complexere situaties is de behandeling bij fibromyalgie een individueel traject, begeleid door zorgverleners uit meerdere disciplines. Zo kunnen een reumatoloog, revalidatiearts, psychosomatisch fysiotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker, ergotherapeut of anderen een rol spelen in de behandeling. De drie succesfactoren van een behandeling bij fibromyalgie zijn:

- Pijneducatie: uitleg over de oorzaak en gevolgen van pijn. De zorgverlener zal benadrukken dat er niets in het lichaam kapot is.
- Bewegen waarbij de tijd of afstand centraal staat, in plaats van de pijn.
- Dingen doen die goed voelen.

'BIJ HET VOELEN VAN PIJN SPELEN MEERDERE FACTOREN EEN ROL'

DE BEHANDELING VAN MEVROUW DE LANGE

Mevrouw De Lange heeft een pittige tijd achter de rug, met veel veranderingen en emoties. Daarom kiest ze in overleg met de huisarts voor een traject waarbij een fysiotherapeut en psycholoog samenwerken. De gesprekken met de psycholoog helpen haar om de achterliggende gedachten en gevoelens te accepteren en om te buigen. Ze merkt dat ze steeds meer geniet van de kleine dingen. De fysiotherapeut maakt onder andere een opbouwend wandelschema met de focus op de wandeltijd. De kunst is om tijdens het lopen de focus te leggen op de natuurbeleving, in plaats van om iedere stap te 'voelen' of ze al pijn heeft. Mevrouw De Lange vindt de hulp van zowel de fysiotherapeut als de psycholoog heel fijn; als stok achter de deur, luisterend oor en om weer een volgende stap te zetten, zowel letterlijk als figuurlijk.

WAT JIJ KAN DOEN ALS (MEDISCH) PEDICURE?

De take home messages bij een klant met fibromyalgie zijn:

- Neem pijn serieus, hoe vaak die pijn ook is. Wuif pijn of ongemak vooral niet weg en zeg niet dat het 'tussen de oren zit'.
- Vraag mensen wat het leven de moeite waard maakt. Laat een stilte vallen, werk rustig door, laat mensen praten en realiseer je dat het hardop uitspreken van hun ervaringen al waardevol is. Jij hoeft er niets mee te doen.
- Motiveer mensen om te bewegen. Rust roest.
- Je helpt cliënten vooral door een goede voetbehandeling en eventueel een luisterend oor. Heb oog voor wat deze verhalen met jou doen en bewaak je eigen grenzen in tijd en energie.



FeetForward helpt pedicures én hun cliënten bij het verminderen van voet- en enkelklachten. Met direct toepasbare tips voor de dagelijkse praktijk en met medische informatie in begrijpelijke taal. Via online trainingen die opfrissing, verbreding en verdieping brengen over voetklachten. Mirjam Tuinhout heeft werkervaring als MPA Voet- en enkelorthopedie, podotherapeut, docent/onderzoeker en ondernemer. Met FeetForward heeft ze een missie: een leven lang lopen voor jouw cliënten. www.feetforward.nl