

# Mitä uutta fibromyalgiasta?

20.3.2018

Ritva Markkula  
Fysiatrian erikoislääkäri,  
LT

# Sidonnaisuudet

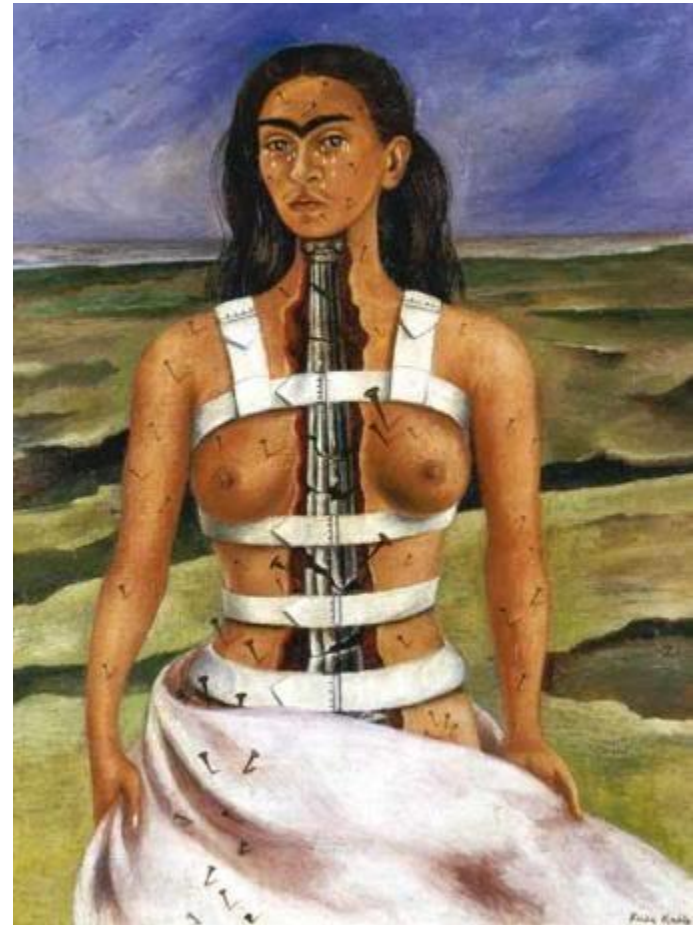
- Ei sidonnaisuuksia

# Fibromyalgia?

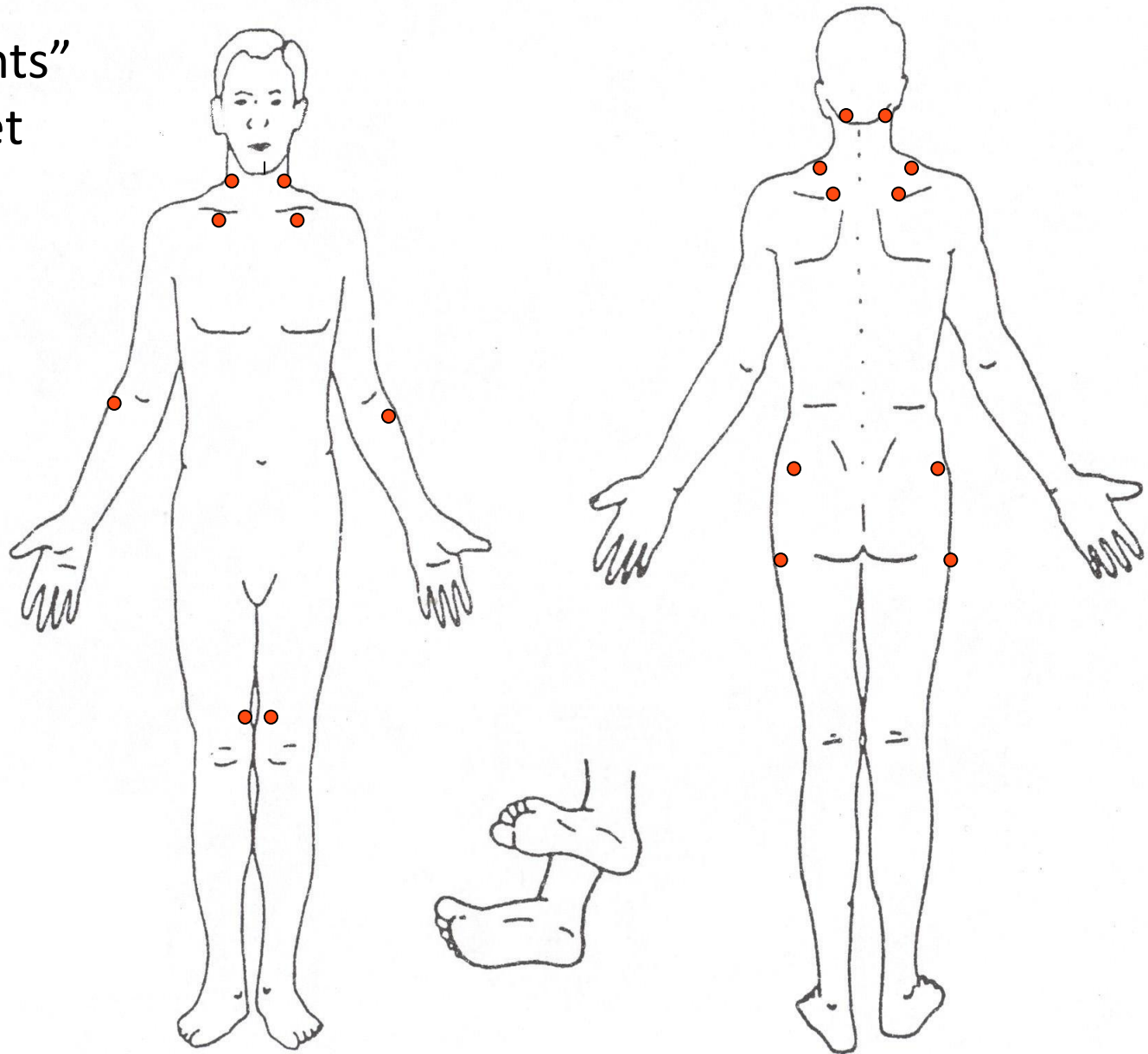
- 1940-luku
  - 1990 American College of Rheumatology
  - 2010
  - 2016
- 
- Fibro-my-algia (FM)  
sidekudos-lihas-kipu

# Fibromyalgian kriteerit

- $\geq 3$  kk kestänyt laaja-alainen kipu  
(laaja-alainen = kehon neljänneksillä oikealla ja vasemmalla ja vyötärön ylä- ja alapuolella ja lisäksi rangan ja/tai rintalastan alueella)
- $\geq 11/18$  arkuuspistekohdasta kivuliaita



# "Tender points" arkuuspisteet



# Fibromyalgian oirekuva

- Kipu (tylppä, terävä, paikkaa vaihtava, lievä, kova...)
- Jäykkyys; tunne ettei pysty rentoutumaan
- Aristus, oudot tuntemukset (parestesia)
- Väsymys, kognitiiviset vaikeudet
- Tietyt pahentavat tekijät tyypillisiä



# Vertailu alkuperäiset vs. uusimmat

## ACR 1990

- Laaja-alainen kipu (WSP) aksiaalinen ja kvadrantit ?
- Vähintään 11/18 arkuuspisteistä kivuliaita palpaatiossa
- ei poissulje muita merkittäviä sairauksia

## ACR 2016

- 4/5 alueen kipu
- vähintään 3 kk oireita
- WSP-indeksi  $\geq 7$  ja oirepisteet (SSS)  $\geq 5$   
**tai** WSP  $\geq 4-6$  ja SSS  $\geq 9$
- ei poissulje muita merkittäviä sairauksia

# Fibromyalgian epidemiologiaa I

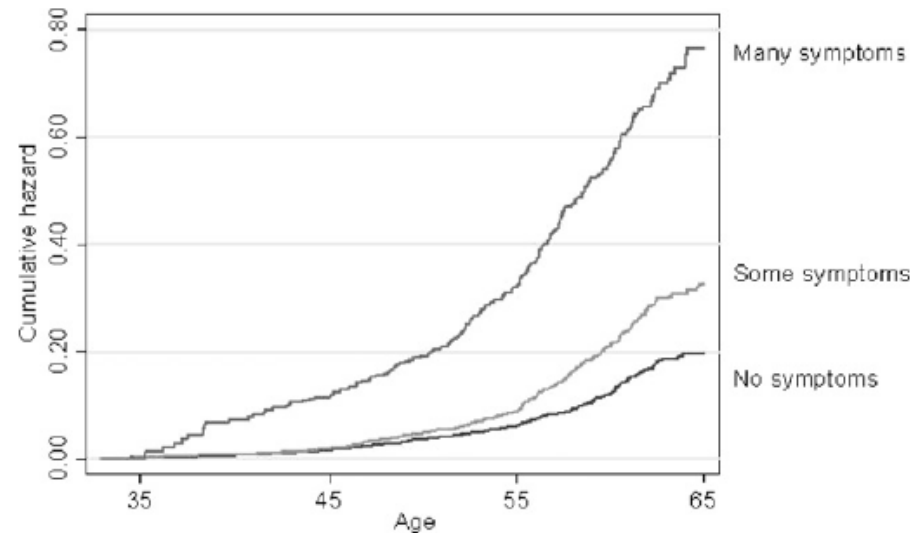
- Laaja-alaisen kivun vallitsevuus 4-13%,  
FM-oireet 12-13%, kliininen FM 2-5% aikuisilla,  
lapsilla FM 1-6% ja laaja-alainen kipu 10-15%;  
sukupuoli? Ikä?

Runsas oheissairastavuus: ärtynyt paksusuoli,  
jännityspäänsärky, migreeni, nivelreuma, masennus  
(dg → masennus vähenee)



# Fibromyalgian epidemiologiaa II

- Ei pysyvä tila, etenkin lapsilla ja nuorilla (50 - 70%)
- Vaikutukset työkykyyn?



- Vaikutukset kuolleisuuteen?

# Fibromyalgian mekanismi?

1. Lihasten kudoksen, aineenvaihdunnan, toiminnan poikkeavuudet
2. Keskushermoston kivun muuntelun poikkeamat
3. Psykososiaaliset tekijät
4. Ääreishermoston (ohutsäikeet) poikkeavuudet
5. Riskitekijät
6. Perinnöllisyys

# Fibromyalgian mekanismi? **Lihasten kudoksen, aineenvaihdunnan, toiminnan poikkeavuudet**

- Jkv poikkeavia lihassäikeitä, mitokondriopoikkeavuuksia
- Harjoitusvasteet normaalit
- Ristiriitaisia tuloksia lihasten käytöstä; ylikäyttöä?

# Fibromyalgian mekanismi? **Keskushermosto**

- Keskushermoston kivun muuntelun poikkeamat, psykososiaaliset tekijät
- Kipu, unihäiriöt, masennus, lääkkeet → kaikki voivat heikentää kognitiivisia toimintoja
- Uupumusta (fatigue) muissakin pitkäaikaiskivuissa
- Potilasryhmänä ei korostunutta itsetarkkailua



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Psychosomatic Research



Generalized hypervigilance in fibromyalgia: Normal interoceptive accuracy, but reduced self-regulatory capacity☆

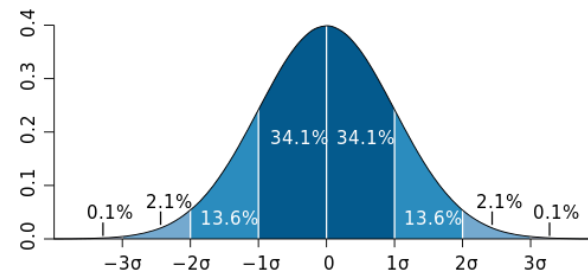


Silke Rost <sup>a,b,\*</sup>, Dimitri M.L. Van Ryckeghem <sup>a,b</sup>, André Schulz <sup>a</sup>, Geert Crombez <sup>b,c</sup>, Claus Vögele <sup>a,d</sup>

# Fibromyalgian mekanismi? **Keskushermosto**

- Heikentynyt kivunvaimennusjärjestelmä  
- mutta näin useinkin pitkittyneessä kivussa!  
ärtyvä paksusuoli –oireyhtymä, leukanivelkipuhäiriö,  
pitkittynyt alaselkäkipu, krooninen päänsärky ...

kivun vaimennus ↓  
kivun korostus ↑



- herkistyneet kipuvasteet, muut vasteet;  
tämäkään ei FM:n yksinoikeus

# Fibromyalgian mekanismi?

## Ääreishermoston (ohutsäikeet) poikkeavuudet

- Ihon ohuiden hermosäikeiden pienentynyt määrä, km. 50%:lla koehenkilöistä  
(Caro ym., Oaklander ym, Üçeyler ym., Kosmidis ym.)
- Poikkeavuutta ohuiden hermosäikeiden toiminnassa:  
mm. spontaaniaktiiviteettia tutkituista hermosäikeistä  
33% FM -potilailla ja  
31% ohutsäiehermosairauspotilailla  
(Serra ym.)

# Fibromyalgian mekanismi?

## **Riskitekijät**

- päänsärky (toistuva)  
selkäkipu, niskakipu  
unihäiriö, koettu huonounisuus  
temporaalinen summaatio  
kivun muuntelujärjestelmän heikkeneminen  
ylipaino  
huono terveydentila  
masennus...

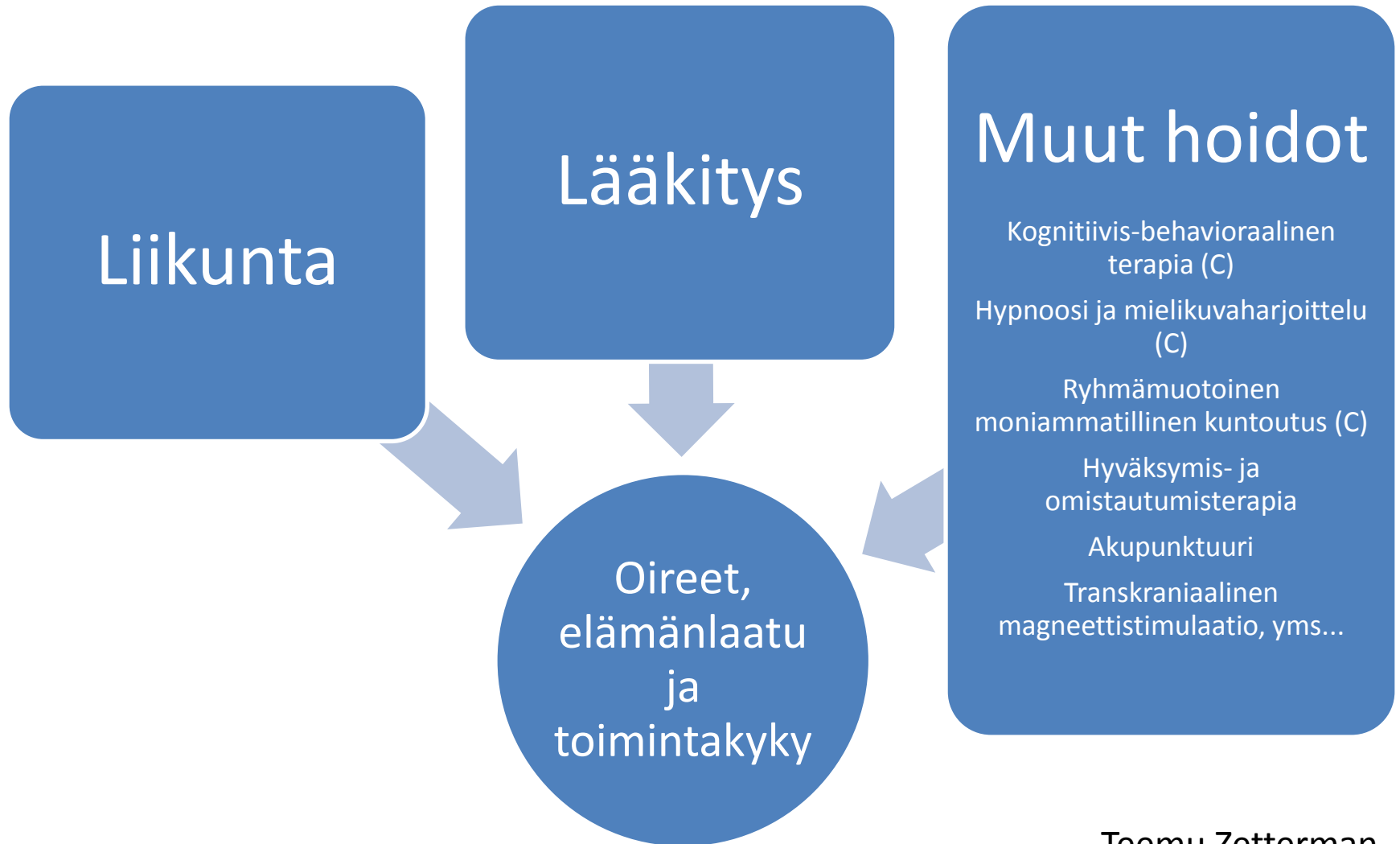
# Fibromyalgian mekanismi?

## **Perinnöllisyys**

- Perimä selittää n. 50% sairastumisriskistä
- COMT-entsyymiä koodaavan entsyymin geeni
- $\beta_2$  -adrenergisen reseptorin geeni
- 5-hydroksitryptamiinireseptori 2A:n geeni



# Fibromyalgian hoito



# Fibromyalgian hoito: 1. Lääkkeetön hoito

- sopiva säännöllinen liikunta:  
aerobinen, vahvistava, vedessä tai ei (vahva näyttö)  
taichi, yoga, BAT (body awareness therapy) (heikko näyttö)
- tietoisuustaitopohjainen stressin alentaminen, CBT (heikko näyttö)
- paikallisten kipujen tehokas hoito (2 RCT)
- akupunktio (RCT)
- moniammatillinen kuntoutus (heikko näyttö)
- riittävä uni (ei tutkimusnäyttöä vielä)

# Fibromyalgian hoito: 2. Lääkehoito

## Tutkimusnäyttöä:

Amitriptyliini

Nortriptyliini

SNRI:t (venlafaksiini, duloksetiini, milnasipraani)

Gabapentiini

Pregabaliini

## Ei näyttöä:

Parasetamoli

Tulehduskipulääkkeet

Opiaatit VARO!