



Fibromyalgie

U bent bij de reumatoloog geweest en deze heeft fibromyalgie bij u geconstateerd. Dit houdt in dat u voldoet aan de criteria voor fibromyalgie en dat ontstekingsvormen van reuma op dit moment zijn uitgesloten. Fibromyalgie betekent pijn in de spieren, pezen en onderhuids bindweefsel zonder dat er op dit moment in het lichaam iets aan de hand is, zoals bv een ontsteking of dat er schade in het lichaam is. Het is inmiddels bekend dat het pijnverwerkingsstelsel in de hersenen er een grote rol in speelt.

Hieronder volgt informatie, wat een aanvulling is op het consult bij de reumatoloog en een aanvulling op het boekje van het reumafonds over fibromyalgie.

Het betreft informatie over wat u zelf kunt ondernemen op het gebied van fysiotherapie bij een gespecialiseerde fysiotherapeut en/of revalidatie therapie bij een revalidatie centrum.

Daarnaast bevat het informatie over mogelijk interessante websites en medicatie.

De informatie over fysiotherapie/revalidatie en over medicatie heeft uw huisarts ook ontvangen van de reumatoloog.

Gespecialiseerde fysiotherapie in fibromyalgie

Een gespecialiseerde fysiotherapeut in fibromyalgie begeleidt u bij het opbouwen van conditie/spierkracht (dit moet heel langzaam), bespreekt met u hoe u uw grenzen kunt bewaken en geeft uitleg over het pijnverwerkingsstelsel en fibromyalgie. De vergoeding voor fysiotherapie valt onder aanvullende verzekeringen. Zie hiervoor uw polis. U heeft geen verwijzing nodig.

Gespecialiseerde fysiotherapeuten in Groningen/Drenthe/Friesland:

Inter-fysio (Groningen/Hoogezand/Assen/Oosterwolde)

Tel.nr: 050-2110966

www.inter-fysio.nl

Hilberdink (Groningen)

Tel.nr.: 050-5270506

www.pcrr.nl

Reumanetnoord: hierbij zijn verschillende fysiotherapiepraktijken aangesloten in Groningen en Drenthe, zie voor de aangesloten praktijken:

www.reumanetnoord.nl

Reumanetwerkfriesland: hierbij zijn verschillende fysiotherapiepraktijken aangesloten in Friesland, zie voor de aangesloten praktijken:

www.reumanetwerkfriesland.nl

Netwerk chronische pijn: hierbij zijn verschillende oefentherapeuten Mensendieck/Cesar aangesloten in Groningen/Drenthe, zie voor de aangesloten praktijken: www.netwerkchronischepijn.nl



Revalidatiecentrum/pijncentrum

Bij een *revalidatiecentrum/pijncentrum* krijgt u niet alleen begeleiding van een fysiotherapeut maar ook van een ergotherapeut, psycholoog en revalidatiearts. Dit is met name geschikt voor mensen die graag begeleiding van een psycholoog willen bij het leren omgaan met grenzen. De vergoeding voor revalidatiezorg valt onder de basisverzekering, het gaat wel van uw eigen risico af. De vergoeding voor het pijncentrum valt onder GGZ (geestelijke gezondheidszorg). Dit valt ook onder de basisverzekering en gaat ook van uw eigen risico af. Voor beiden heeft u een verwijzing van de huisarts nodig.

Revalidatiecentra/pijncentrum in Groningen/Friesland:

Pijnrevalidatie UMCG/Beatrixoord Haren:

Tel.nr: 050-3617999

www.revalidatie.umcg.nl

BeLife revalidatie Groningen/Friesland: voor de verschillende behandellocaties zie de website van BeLife:

www.belife.nl.

Tel.nr: 088-2723517

Pijncentrum Transcare Groningen/Heerenveen: voor informatie over beide locaties zie de website van

Transcare:

www.transcare.nl

Tel.nr: 050-2111495

Medicatie

Uw huisarts heeft advies gekregen van de reumatoloog over eventueel voor te schrijven medicatie tegen de pijn. Het gaat om de volgende medicatie:

Amitriptyline 10-25 mg voor de nacht

Pregabaline: beginnen met 75 mg 1x per dag (zonodig ophogen tot maximaal 600 mg/dag) Duloxetine 20-120 mg per dag

Tramadol 50 mg 3x per dag, eventueel in combinatie met paracetamol.

Informatie over deze medicijnen kunt u vinden op: www.apotheek.nl

Deze medicatie kan worden voorgeschreven door de huisarts.

Informatieve websites over fibromyalgie/pijnverwerkingsysteem

www.retrainpain.org (internationale website over het pijnverwerkingsysteem in de hersenen; ook in het Nederlands)

www.change-pain.nl (pijn toolkit)

www.fibrozorgnet.nl (zorgwijzer fibromyalgie)