

## Fibromyalgie

### Hoe om te gaan met uw ziekte

In een gesprek met uw arts heeft deze u vertelt dat u fibromyalgie heeft.

Het is belangrijk dat u:

- begrijpt wat fibromyalgie wel is maar ook wat het niet is;
- weet wat u kunt doen om zo goed mogelijk te kunnen functioneren met fibromyalgie;
- weet waar u indien nodig verdere informatie over uw klachten en wat u het beste kunt doen, kunt vinden.



### **Wat is fibromyalgie en wat niet?**

Fibromyalgie betekent letterlijk pijn in spieren en weke delen (dus niet in botten of gewrichten) van het lichaam. De klachten zijn medisch niet goed te verklaren en daarom ook niet medisch op te lossen. Met andere woorden: er zijn geen medicijnen voor fibromyalgie en pijnstillers helpen meestal niet.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Er is veel dat u zelf kunt doen om te zorgen dat u minder last heeft van fibromyalgie.

- Het belangrijkste is bewegen, ondanks de pijn. Wandelen en fietsen is altijd goed.
- Wekelijks sporten maakt bewegen makkelijker. Welke sport maakt niet zoveel uit, het belangrijkste is dat het leuk is.
- Zwemmen en fitness zijn heel goed. Zwembaden bieden oefeningen in het water aan.
- Veel fysiotherapeuten hebben fitness groepjes waarin u, onder begeleiding, kunt leren om goed te bewegen.
- Naast sporten is spierontspanning net zo belangrijk. Goede rekoefeningen en oefeningen om de spieren te ontspannen zorgen, samen met de training, dat spieren blijven doen wat ze moeten doen.
- Ook is het belangrijk, naast bewegen, dat u zorgt voor een goede afwisseling tussen plichten en plezier. Het lijkt makkelijker gezegd dan gedaan maar het kan echt.

## Waar vindt u steun?

De meeste mensen lukt het na verloop van tijd goed om te leven met fibromyalgie. Soms is hulp noodzakelijk. Hiervoor kunt u terecht op verschillende plaatsen.

*zorgwijzer fibromyalgie* - oefeningen om beter te kunnen leven met fibromyalgie

[www.fibrozorgnet.nl/patient/Zorgwijzer/](http://www.fibrozorgnet.nl/patient/Zorgwijzer/)

*Cursussen die u kunnen helpen bij fibromyalgie*

[www.reuma-uitgedaagd.nl/](http://www.reuma-uitgedaagd.nl/)

*Meer informatie over fibromyalgie*

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl). Hier vindt u informatie over fibromyalgie of kunt een brochure opvragen over fibromyalgie.

## Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze aan uw huisarts.

## Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.fibrozorgnet.nl/patient/Zorgwijzer/](http://www.fibrozorgnet.nl/patient/Zorgwijzer/)
- [www.reuma-uitgedaagd.nl/](http://www.reuma-uitgedaagd.nl/)
- [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

*Odin 045043 / uitgave augustus 2017*

---

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)