

Fibromyalgin är påverkningssbar

Sambandet mellan kropp och själ är tydligt för alla som är sjuka. Nu ökar kunskaperna om de kroppsliga mekanismerna kring den trötthet och smärta som ofta följer med fibromyalgi, och nya läkemedel är på gång. Minst lika viktigt är dock att bättre förstå vem som drabbas av fibromyalgi, varför, vad man själv kan göra åt det och olika behandlingar.

Psykolog Kerstin Wentz, Göteborgs universitet, har sedan ett antal år intervjuat kvinnor med fibromyalgi eller låtit kvinnor med fibromyalgi fylla i frågeformulär. I maj 2005 försvarade hon sin doktorsavhandling som bedömdes och godkändes av en kommitté med såväl psykologisk expertis som reumatologisk dito.



Filosofie doktor Kerstin Wentz arbetar på Medicinmottagningen Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Mölnadal.

Intervjuer och frågeformulär

Avhandlingen innehåller noggranna psykologiska beskrivningar, baserade på djupintervjuer, av hur ett trettiotal kvinnor med fibromyalgi handskades med sig själva och sin livssituation både före och efter debuten i sin sjukdom. De mönster som framkom ur dessa intervjuer låg sedan till grund för ett frågeformulär som ytterligare 36 kvinnor med fibromyalgi besvarade.

Det visade sig att många av de drabbade före sjukdomen hade varit mycket ambitiösa och aktiva. I många fall hade de tagit på sig andra människors problem, både i privatlivet och på arbetet, och hjälpt många innan det blev alltför mycket för dem själva. Ofta föregicks fibromyalgisymtomen av en obehandlad smärta i något område av kroppen tillsammans med och en ökad mental belastning t.ex. en livskris eller höjda krav i arbetslivet.

Livet påverkas

Sjukdomen påverkade hela livet och livssituationen. Olika försök eller svårigheter att hålla den höga aktivitetsnivå man var van vid, svårigheter att vara intensivt hjälpsam och att ha intensiva sociala kontakter innebar sammantaget med de kroppsliga symtomen att kvinnorna levde på en pågående hög nivå av mental belastning. De kvinnor som sedermera blev symtomfria upplevde samtidigt ett gott stöd från familj, närstående, vänner eller arbetsgivare. Hos dem som fått en tydlig sänkning av sin mentala belastning, som t.ex. kunde få en rimligare belastning på sitt arbete, sin fritid och i hemmet och som hade ett fortsatt gott stöd kunde symtomen vika undan. Denna förbättring bestod i smärtfrihet.

Det går att bli av med fibromyalgi

Att fibromyalgi kan vara påverkningssbar är ett av de budskap som nya kunskaper för med sig. Därför är alla bakgrundsfakta betydelsefulla.

Karakteristiskt för de kvinnor som ingår i Kerstin Wentz studier är att de

– Deras livssituation förbättrades t.ex. genom att överbelastning i yrkeslivet eller familjesituation undanröjdes.

har ett stort aktivitetsbehov, själva är mycket optimistiska till sin läggning och socialt också mycket aktiva. De uppfylls av andra personers bekymmer och behov, och vill väldigt gärna ställa allt tillrätta för sin familj och sina vänner.

– En viktig slutsats av mina studier är att det går att koppla specifika psykologiska mönster hos personer med fibromyalgi. Gruppen är inte enhetlig men den domineras av svårigheten att förstå sina egna behov såväl psykiskt som kroppsligt. De lyssnar inte till kroppen utan kör över sig själva.

Villkorligt frigivna

Utav de personer Kerstin intervjuat har åtta blivit bra från sin fibromyalgi.

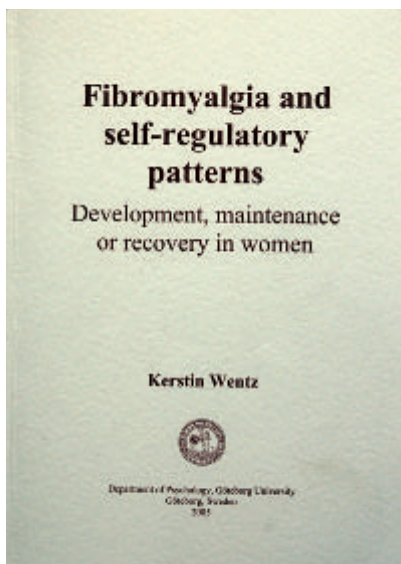
– Deras livssituation förbättrades t.ex. genom att överbelastning i yrkeslivet eller familjesituation undanröjdes.

Oftast rör det sig om högt utbildade personer eller personer som vidareutbildat sig. En mycket intressant uppgift är att de förutom samtalskontakt ofta sökt alternativmedicinska lösningar eller behandlingar. Det kunde vara akupunktur, chi gong, zonerapi eller massage.

– De fick luckor i, eller lindring av, sina symtom och sjukdomen försvann så småningom.

Ibland blev de pensionerade, ibland förändrade de sin familjesituation, ibland fick de dessvärre en annan kronisk sjukdom. Resultatet är att kvinnorna lärde sig dosera både sina psykiska och sina fysiska insatser. Lyssnade de inte så var värken åter ett faktum.

– Man kan säga att de mognade i sin livshållning och transformerades till att ta till sig sin situation. De blev lite mer ödmjuka och kunde erkänna att livet hade förändrats och att de



"Fibromyalgia and self-regulatory patterns. Development, maintenance or recovery in women" är titeln på Kerstin Wentz avhandling.

för att må bättre måste följa med och leva därefter.

Nya projekt

Nykorade filosofie doktor Kerstin Wentz har fått blodad tand och flera nya projekt planeras.

– En experimentell studie av finmotoriken hos personer med fibromyalgi har ännu aldrig gjorts. Det enda som kommit fram är att en försämrad finmotorik inte tycks vara kopplad till smärta.

Förutom detta hon har påbörjat ett samarbete med Spenshults forskningsenhet och Högskolan i Halmstad.

– Att med kvalitativa studier studera processen hos den generella smärtan både hos män och kvinnor kommer att bli väldigt intressant, avslutar Kerstin Wentz.

TEXT: DOCENT INGEMAR PETERSSON,
SPENSHULT & YVONNE ENMAN

Aktualiteten i Kerstins Wentz forskning visas också av att det kommer att ordnas ett expertsymposium på Medicinska Riksstämman 1/12 2005 i Stockholm med rubriken "Utbredd muskuloskeletal smärta ur reumatologisk synvinkel: kropp, själ, eller kropp och själ?"