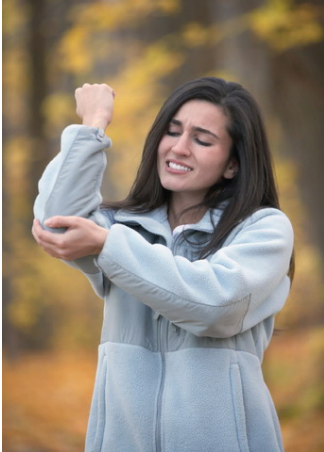


Ινομυαλγία: μια πάθηση των ημερών μας

2010-06-05 12:57:21

Η ινομυαλγία είναι ένα σύνδρομο με ιδιαίτερη επίπτωση στην καθημερινή ζωή και τη συναισθηματική διάθεση του ατόμου. Εμφανίζεται με διάχυτους πόνους στο σώμα, ιδίως στους μυς, σε πολλά σημεία πίεσης, που επιδεινώνονται με τις κινήσεις αλλά ούτε και υποχωρούν ιδιαίτερα με την ανάπαυση. Δεν βελτιώνονται με παυσίπονα ή αντιφλεγμονώδη ούτε ιδιαίτερα με φυσικοθεραπεία. Το άτομο πονά σε καθημερινές δουλειές, που δεν θά πρεπε, ακόμα και όταν αγκαλιαστεί λίγο δυνατότερα από το σύνθητες.



Ο καθημερινός πόνος δημιουργεί έντονη συναισθηματική κατάπτωση και ενώ πονά και διαμαρτύρεται παρόλα αυτά καταφέρνει να ανταπεξέρχεται σε όλες τις δουλειές της ημέρας με αποτέλεσμα να δίνει την εντύπωση ατόμου που «γκρινιάζει χωρίς λόγο», «δεν το καταλαβαίνει κανείς», «όλοι νομίζουν ότι το κάνει επίτηδες», «δεν καταλαβαίνουν τους πόνους τους» και άλλα πολλά παρόμοια προβλήματα. Θεωρούνται συχνά ως «κατά φαντασίαν ασθενείς». Τα άτομα αυτά έχουν σχεδόν πάντα έντονη διαταραχή του ύπνου και για πολλά χρόνια δεν κοιμούνται περισσότερο από 2-4 ώρες συνεχόμενα, ο ύπνος δε είναι διαταραγμένος και ξυπνούν με το παραμικρό. Η υποβόσκουσα ή φανερή κατάθλιψη (σαν αποτέλεσμα ή σαν αιτία) συνοδεύει την καθημερινότητα. Οι αιτίες δεν είναι ξεκάθαρες. Η θεραπεία είναι πολύ δύσκολη και μακρόχρονη. Η βασικότερη θεραπεία είναι η συνεργασία του ασθενή. Η αλλαγή του τρόπου ζωής, η άσκηση σε γυμναστήριο (ενδυνάμωση, διατάσεις, κολυμβητήριο και όχι έντονη αεροβική), το περπάτημα και ο χορός μπορούν βοηθήσουν περισσότερο από οποιοδήποτε φάρμακο αρκεί να γίνουν τρόπος ζωής. Η ρύθμιση του ύπνου είναι ουσιώδης είτε με φαρμακευτική αγωγή που συνήθως περιλαμβάνει ήπια αντικαταθλιπτικά είτε με μη φαρμακευτικές μεθόδους (ζεστό μπάνιο το βράδυ, αποφυγή τηλεόρασης στο κρεβάτι, γάλα, άσκηση το απόγευμα ή άλλη μέθοδο που ταιριάζει στον καθένα). Τα παυσίπονα δεν συνιστώνται διότι δεν έχουν αποτέλεσμα. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθά. Περισσότερο βοηθούν οι μαλάξεις («μασάζ») και η άσκηση (ήπια yoga ή pilates) μαζί με την ήπια αντικαταθλιπτική αγωγή. Αλλαγή στάσης ζωής με εύρεση ενδιαφερόντων ή «χόμπι» και δραστηριοτήτων που γεμίζουν συναισθηματικά το άτομο. Είναι απαραίτητο να τονίσουμε ότι πρέπει όλα αυτά να γίνουν με την οδηγία του γιατρού ο οποίος θα έχει αποκλείσει πρώτα άλλες παθήσεις που μοιάζουν ή που συνοδεύονται από ινομυαλγία και θα έχει ληφθεί κατάλληλη αγωγή που θα έχει αποκλείσει άλλες παθήσεις. Δεν υπάρχει διαγνωστική εξέταση για αυτό το σύνδρομο. Συνήθως οδηγούμαστε δια αποκλεισμού με τη βοήθεια των συμπτωμάτων που αναφέρει ο ασθενής.