

Begreppsförklaring

När man läser om fibromyalgi finns det ord som återkommer ofta (medicinska facktermer och ord/begrepp) och som kan vara svåra att förstå. Vi försöker samla dessa ord här i en lista som är tänkt att fyllas på allteftersom. Tipsa oss gärna på info@fibromyalgi.se om du har något du vill inkludera.

A

Abnorm: Onormal

ACT: Acceptance and Commitment Therapy. En terapimetod som är en avknoppning av Kognitiv Beteendeterapi. ACT syftar till att hjälpa människor hitta ett förhållningssätt till tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv. Man arbetar med acceptans och mindfulnessmetoder. Det är en evidensbaserad behandling för kronisk smärta, missbruk och depression.

ADL: Aktiviteter i Dagliga Livet. Det handlar om de aktiviteter som alla människor regelbundet måste utföra för att leva ett självständigt liv exv borsta tänderna, planera inköp, handla eller laga mat.

Allodyni: Smärta i huden vid lätt beröring. Även stimuli som inte borde innebära smärta kan upplevas smärtsamt. Vanligt vid fibromyalgi.

Analgesi: Okänslighet för smärta

Anamnes: Sjukdomens förhistoria

Antikonvulsiv = Kramplösande

Atrofi: Förtvining. Vid muskelatrofi blir musklerna mindre och svagare. Det kan ske pga sjukdom eller vid långvarig inaktivitet.

B

Bilaterala: Tvåsidiga

C

Colon Irritable: Beteckning på olika bukbesvär som har med tjocktarmen att göra

CNS: Centrala nervsystemet

Cytokiner: Små proteiner som immunförsvaret använder för att kommunicera med olika system i kroppen. En högre koncentration av cytokiner i blodet verkar vara kopplad till upplevd ohälsa trots frånvaro av andra medicinska orsaker. Vid fibromyalgi har man identifierat en högre halt av cytokinen IL-8 i både blod och ryggmärgsvätska. Den är kopplad till inflammation i kroppen.

D

Differentialdiagnos: Särskiljande av sjukdomar med likartade symtom

E

EDS: Ehler Danlos Syndrom. En medfödd bindvävsdefekt som påverkar leder, hud och blodkärl och beror på defekt kollagen (ett av kroppens byggmaterial). Det medför ökad ledrorlighet, övertöjbar och/eller mjuk hud och ibland sköra kärlväggar. (läs mer under samsjuklighet)

Elektromyografi (EMG): En teknik som används för att mäta musklernas respons på stimulering från nervsystemet.

Epidemiologi: Läran om sjukdomars utbredning i befolkningen

Etiologi: Läran om orsakssamband

H

Hyperalgesi: Stegrad smärtupplevelse vid smärtpåverkan. Ex nålstick kan upplevas som mycket smärtsamma. Vanligt fenomen vid fibromyalgi.

Hypersomni: En sömnstörning som yttrar sig i form av överdriven (sjuklig) dagtrötthet, eller ett behov av onormalt lång nattsömn. Tillståndet kan bero på fysiska sjukdomar eller vara psykiskt betingat.

Hypertoni: Högt blodtryck

Hypertyreos: Sjukdom där sköldkörteln tillverkar för mycket hormoner. Ämnesomsättningen ökar och kroppen går på högvarv.

Hypotyreos: Underfunktion i sköldkörteln. Kroppen går på lågvarv. Kan ge trötthet, depression, koncentrationssvårigheter och frusenhet m.m.

I

IBS: Irritable Bowel Syndrome. Colon irritable. En vanlig åkomma som medför buksmärta och förändrad avföring. Tillståndet förvärras av stress och andra påfrestningar.

Inflammation: Rodnad, svullnad, smärta, stegrande temperatur eller inga ytliga symtom alls. Inflammation kan yttra sig på flera sätt och långvarig inflammation tros ligga bakom många kroniska sjukdomar. Inflammation är kroppens reaktion på skada eller angrepp av något slag tex en infektion. När kroppens egna försvar inte klarar att hantera angreppet uppstår inflammation. Cellerna i området släpper ut kemiska ämnen och som svar på detta dras mer blod till området.

Insomni: Sömlöshet, är den vanligaste sömnstörningen. Vissa patienter har svårt att somna, medan andra har svårt att upprätthålla en god sömn och drabbas av många och långa vakna perioder under natten.

K

Kognition: Som har med uppfattningsförmågan att göra (psykologisk).

Komorbiditet: Samsjuklighet, man har mer än en sjukdom samtidigt.

Kontraindikation: Ett tillstånd eller en faktor som ökar riskerna med att använda ett särskilt läkemedel, utföra en medicinsk behandling eller engagemang i en särskild aktivitet.'

Kortisol: Ett skyddande stresshormon som har inflammationshämmande effekt på immunsystemets celler.

M

Metabolism: Ämnesomsättning

Mitokondrie: Cellens kraftverk som bildar det energirika ämnet ATP som sedan används som energikälla i de flesta processerna i kroppen.

MMR: Multimodal Rehabilitering. Erbjuds ibland vid långvariga smärttillstånd. MMR har utvecklats för att behandla patienter med stora och komplexa rehabiliteringsbehov. Metoden innebär att ett team bestående av flera olika professioner planerar och samordnar åtgärder enligt ett visst program för att uppnå gemensamma mål som satts upp tillsammans med patienten.

Muskelkontraktioner: Muskelsammandragningar

Myalgi: Smärta i muskler (till skillnad från smärta i leder och muskelfästen).

N

Neuron: En nervcell som är ansvarig för mottagning och överförande av nervsignaler.

Nociceptorer: Nervceller som reagerar på smärta och skickar signaler till centrala nervsystemet.

Noradrenalin: En signalsubstans men även ett blodburet hormon som ökar hjärtverksamhet och höjer blodtrycket.

O

Opioid: En substans som binder opioidreceptorer och framkallar likartade medicinska effekter som kroppens eget endorfin men kraftigare.

Ortoser: Ett kroppsburet hjälpmedel som mekaniskt kan påverka rörelseapparaten exv för att lindra snärta, underlätta gång eller stabilisera en led.

P

Palpation: Tryck

Parestesi: En onormal hudförmimelse som inte har någon uppenbar orsak tex brännande, pirrande eller kliande känsla på huden.

Patogen: En organism som orsakar sjukdom hos en annan organism.

Post Exertional Malaise: Försämring av symtom efter fysisk eller mental ansträngning

Postural kontroll: Förmågan att kunna hålla kroppen upprätt dvs balans

R

Relaxation: Avslappning, avspänning

Repetitivt: Återkommande

RLS: Restless Legs Syndrome. Numer kallad Willis-Ekboms disease (WED) Sjukdomen kännetecknas av obehagliga förnimmelser djupt inne i benen, ibland även i armarna, som gör det helt omöjligt att sitta stilla. Man vet ännu inte säkert vad RLS beror på. Sjukdomen debuterar vanligtvis hos personer i 30-40-årsåldern.

S

Sedativa läkemedel: Läkemedel med lugnande effekt

Sensitisering: Ökad känslighet såväl i nociceptorer som i ryggmärg och hjärna samt defekt smärthämning i centrala nervsystemet

Sekundär: I andra hand, underordnad.

Samsjuklighet: Att man har två eller flera sjukdomstillstånd samtidigt.

Sensorisk: Som har att göra med sinnesintryck (syn, hörsel, balans, lukt, smak, känsel)

Serotonin: Signalsubstans som har till uppgift att balansera våra känslor och styr mående som hunger, glädje, irritation, ilska, välmående, livslust mm

Somatisering: När psykiska störningar eller påfrestningar tar sig kroppsliga uttryck.

Somatisk: kroppslig

Statisk: Stillastående

Syndrom: Flera sammanfallande sjukdomstecken som alla pekar på en viss sjukdom

Systemisk sjukdom: En sjukdom där flera organ i kroppen inflammeras samtidigt

T

Tenderpoints: Ömma punkter. Används vid diagnosticering av fibromyalgi. Det är speciella punkter på kroppen som smärta när de utsätts för ett normalt tryck. Enligt ACR kriterier krävs smärta på minst 11/18 definierade punkter för att diagnosen fibromyalgi ska ställas.

Triggerpunkter: En skada i en muskel oftast orsakad av överansträngning. Från denna punkt skickas signaler till centrala nervsystemet och gör att vi upplever smärta någon annanstans i kroppen. Ex spända stela axlar som ger upphov till huvudvärk. En triggerpunkt kan kännas som en knuta eller ett spänt band i muskeln. Man upplever smärta när man trycker på den.