

## De Fybromyalgi Zelf test:

Hieronder een aantal vragen en symptomen kenmerkend voor fibromyalgie:

### Pijn

Voel je een constante wijdverspreide doffe pijn in de spieren? Deze pijn voel je aan beide zijden van het lichaam (boven en onder de taille). Ervaar jij pijn wanneer er druk wordt uitgeoefend op de volgende tender points:

- Achterkant van het hoofd
- Tussen de schouderbladen
- Top van de schouders
- Voorkant van de nek
- Bovenste borst
- Buitenste ellebogen
- Heupen
- Innerlijke knieën

### Stijfheid

Heb je een stijf lichaam bij het wakker worden in de ochtend?

Voel je vaak een tintelende sensatie of gevoelloosheid in je handen en voeten?

### Vermoeidheid

- Ben je vaak moe?
- Maakt je **oververmoeidheid** het moeilijk om nog goed te kunnen functioneren?
- Hebt je moeite met slapen?

### Allergieën en gevoeligheden

Heb je last gehad van de volgende klachten in de afgelopen 3 tot 6 maanden?

- Schimmel, stof, seizoensgebonden, of voedsel allergieën?
- Gevoeligheid voor chemische stoffen, rook en geuren?
- Gevoeligheden voor alcohol en medicijnen?
- Huiduitslag of huid gevoeligheden?

### Andere symptomen

Heb je last gehad van tenminste 4 van de volgende klachten de afgelopen 3 tot 6 maanden?

- Frequente en ernstige hoofdpijn?
- Terugkerende of chronische zere keel?
- Pijnlijke gebieden onder je arm of in de nek?
- Spierpijn of algemene spier ongemakken?

- Moeilijkheden met slapen?
- Problemen met cognitieve vaardigheden zoals onthouden en redeneren? ("fibro fog")
- Pijn in verschillende gewrichten op verschillende tijdstippen?

Andere symptomen kunnen zijn: pijnlijke menstruatie, prikkelbare darm en blaas, rusteloze benen, droge ogen en mond, depressie, angst, tinnitus, duizeligheid, problemen met je ogen, neurologische symptomen en verminderde coördinatie.

### **De behandeling van fibromyalgie**

Fibromyalgie kan goed behandeld worden door het veranderen van je voedingspatroon in combinatie met voedingssupplementen. Tevens gaat dit gepaard met lifestyle adviezen. Daarnaast wordt vaak aangegeven om meer aan lichaamsbeweging te doen. Het hoeft niet persé sporten te zijn, wandelen, dansen en tuinieren gelden ook als lichaamsbeweging.