

Fibromyalgie aanpakken met leefstijl

Bij fibromyalgie versterken de hersenen de pijnsignalen en remmen ze te weinig af. Geen enkel medicijn is in Europa goedgekeurd. Leefstijl grijpt op meerdere lagen tegelijk in.



Beweging

Wandelen, fietsen, zwemmen

2 tot 3 keer per week, 25 tot 40 minuten. Minder pijn en beperkingen.

Bewegen in water

Wordt op korte termijn vaak het best verdragen.

Goed doseren

Begin lager dan je denkt aan te kunnen, bouw op in kleine stappen over 6 tot 12 weken.



Ontspanning

Cognitieve gedragstherapie

Basisbehandeling. Minder somberheid, beperkingen en vermoeidheid.

Mindfulness en ACT

Minder piekeren over pijn. ACT: accepteer wat je niet kunt veranderen, investeer in wat telt.

Langzaam ademen

5 tot 6 ademteugen per minuut, 5 tot 10 minuten per dag. Kost niets.



Voeding

Mediterraan eten

Minder pijn en vermoeidheid, betere slaap, minder brainfog.

Koolhydraten beperken

Bij 22 vrouwen daalde de pijnscore in 45 dagen met meer dan de helft.

Vitamine D bij een tekort

Laat je waarde bepalen bij de huisarts.



Slaap

Gedragstherapie bij slapeloosheid

6 tot 8 sessies. Betere slaap, bij een derde ook minder pijn.

Begin bij de basis

Vaste tijden, donkere koele kamer, minder schermtijd, geen cafeïne 's avonds.

Check op slaapapneu

1 op de 5 mensen met fibromyalgie heeft het.



Verbinding

Zoek lotgenoten

Eenzaamheid gaat samen met meer pijn, angst en somberheid.

Betrek partner en familie

Stigma en onbegrip spelen een grote rol.

Beweeg in een groep

Het sociale element helpt je volhouden.



Middelen

Niet roken

Hoe meer iemand rookt, hoe groter de kans op fibromyalgie.

Matig met alcohol

Lang gedacht dat matig drinken beschermt; onderzoek laat het omgekeerde zien.

Let op gewichtstoename

Off-label middelen als pregabaline en amitriptyline doen je aankomen.

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging en cognitieve gedragstherapie. Samen helpen ze meer mensen duidelijk dan de gangbare medicijnen, met minder bijwerkingen.



Geen medisch advies. Leefstijl is een evenwaardige route naast medische zorg, geen vervanging ervan. Bij heftige klachten blijven medicijnen een legitieme keuze. Stop nooit zelf met medicatie; afbouwen alleen in overleg met je huisarts of specialist.