

## Fibromyalgie en andere pijnsyndromen

**Fibromyalgie wordt gekenmerkt door chronische (meer dan 3-6 maanden aanwezig) pijn- en stijfheidsklachten op meerdere plaatsen in het houdings- en bewegingsapparaat. Deze klachten komen voor op verschillende plaatsen, en in het bijzonder in de structuren rondom de gewrichten, zoals spieren, pezen, peesaanhechtingen en onderhuidse weefselstructuren. Vaak gaan de klachten gepaard met moeheid, slaapstoornissen, hoofdpijn en klachten passend bij een spastische dikke darm.**

Fibromyalgie wordt gezien als een 'chronisch pijnsyndroom' en wordt ingedeeld bij de reumatische aandoeningen. Naast fibromyalgie bestaan er andere pijnsyndromen zoals bijvoorbeeld aspecifieke lage rugklachten, whiplash of chronisch vermoeidheid syndroom (CVS).

Patiënten geven vaak aan dat de symptomen toenemen bij koud vochtig weer, spanningen, inactiviteit of overmatige activiteit, terwijl warmte, matige activiteit en ontspannende bezigheden de klachten kunnen doen afnemen. Bij lichamelijk onderzoek worden in feite geen objectiveerbare afwijkingen gevonden. Wel vindt men een toegenomen drukgevoeligheid op bepaalde anatomische lokalisaties, de zogenaamde 'tender points'. Daarnaast is er vaak sprake van hoge spierspanning. Het laboratorium- en röntgenonderzoek is niet afwijkend.

### Wat doen we eraan? Het MBCP!

Naar aanleiding van de ervaring van hulpverleners en de resultaten van wetenschappelijk onderzoek is er de laatste jaren veel veranderd in de behandeling van mensen met een reumatische aandoening. De fysiotherapeut krijgt steeds meer de rol van 'begeleider' toebedeeld en u als patiënt krijgt een meer actieve rol.

Ook in de behandeling van mensen met een chronisch pijnsyndroom zijn deze veranderingen duidelijk te merken. Belangrijk bij elk behandelprogramma is een actieve betrokkenheid van de patiënt. Er moet een verandering ingezet worden van ziek naar gezond gedrag. Alleen dan is een ommekeer ten goede mogelijk. Jarenlang behandelen door de fysiotherapeut met voor de patiënt passieve behandelvormen als warmtetherapie, elektrotherapie en massage biedt op de lange termijn geen oplossing. Een aanpak van een oefenprogramma met een gedragsgeoriënteerd karakter, gecombineerd met voorlichting blijkt wel te werken. Om deze reden wordt het Multidisciplinair Behandelprogramma Chronisch Pijnsyndroom (MBCP) aangeboden. De belangrijkste doelstelling van dit programma is: "adequaat leren omgaan met chronische pijnklachten".

Het MBCP bestaat uit een oefenprogramma, zowel individueel als groepsgewijs, en een voorlichtingscursus, ook wel psycho-educatie genoemd. Het programma duurt in principe negen maanden; de oefentherapie is verdeeld in een individueel en een groeps- oefentraject. De cursus psycho-educatie bestaat uit drie cursusavonden van elk twee uur. De avonden zijn thematisch van opzet. De inhoud van deze voorlichting is uitvoerig beschreven in de cursusmap 'Multidisciplinair Behandelprogramma Chronisch Pijnsyndroom'. Deze cursusmap wordt per e-mail aan u verzonden bij deelname aan de voorlichtingsavonden.

### Doelstellingen individuele oefentherapie

- beter leren bewegen
- meer kennis opdoen over uw ziektebeeld
- het verduidelijken van de doelstellingen van het behandelprogramma
- het verbeteren van de balans tussen belasting en belastbaarheid

De voornaamste doelstelling is het leren bewegen zonder toename van pijn, zodat u verbeteringen merkt in het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Om dit te kunnen bereiken heeft ons oefenprogramma een rustige opbouw, waarbij stap voor stap de oefentherapie verzaamd wordt, tot u een situatie bereikt waarvan u zegt "hier doe ik het voor,...nu kan ik dat doen wat ik leuk vind zonder mijn pijnklachten erger te maken". Het handhaven van een juiste balans tussen belasting en belastbaarheid is één van de peilers van de behandeling.

Doelstellingen groepsoefentherapie

- het verbeteren van de algemene conditie
- beter leren omgaan met het ziektebeeld
- het vergroten van het plezier in bewegen
- het inpassen van de algemene vaardigheden naar aanleiding van de kennis die u heeft opgedaan tijdens de voorlichtingsavonden
- het verhogen van de algemene belastbaarheid.

In deze periode is het voornaamste doel het vergroten van de algemene belastbaarheid en het leren accepteren van de eigen grenzen. De groepsgewijze behandeling bestaat uit drie kwartier actief oefenen in de oefenzaal, gevolgd door zelfstandig oefenen in het oefenbad. Een belangrijk aspect van de groepsoefenperiode is het contact met lotgenoten.

Om de behandeldoelen te bereiken wordt in de periode van groepsoefentherapie gebruik gemaakt van verschillende thema's. De thema's die aan de orde komen zijn:

- ontspanning
- cardiovasculaire training
- ADL-training (= Activiteiten van het Dagelijks Leven)
- sport en spel ( o.a. bewegen op muziek)
- evaluatie

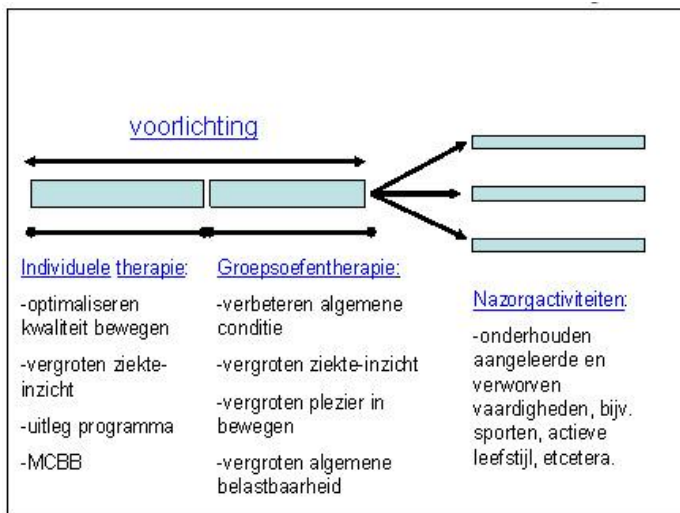
Doelstelling psycho-educatie

- aanleren van vaardigheden om adequater de klachten te kunnen hanteren

*De psycho-educatie bestaat uit drie cursusavonden waarin de volgende thema's besproken worden: het klachtenpatroon behorend bij chronische pijnklachten, het pijngedrag, de invloed van stress op de klachten, rationele emotieve training (RET), assertiviteit en chronische pijnklachten in relatie met de omgeving. Er wordt van iedere patiënt verwacht aanwezig te zijn bij alle drie avonden. Ook voor de partner bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan de cursus. Aan de hand van opdrachten voor thuis kan de informatie, die men op de cursus krijgt, in praktijk worden gebracht. De inhoud van deze voorlichting is uitvoerig beschreven in de cursusmap 'Multidisciplinair Behandelprogramma Chronisch Pijnsyndroom'. Deze cursusinformatie wordt per e-mail aan u verzonden.*

Duur programma

Het MBCP programma heeft een totale duur van 9 maanden. De eerste behandeling heeft u inmiddels gehad en bestond uit een intakegesprek waarbij u uw klachten en hulpvraag heeft besproken met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut heeft u uitgelegd waar het behandelprogramma uit bestaat. Hieronder wordt dit nog een keer schematisch weergegeven.



Het totale programma komt overeen met 40 sessies. Afhankelijk van uw aanvullende verzekering (AV) voor fysiotherapie wordt het programma volledig of gedeeltelijk vergoed. Mocht uw AV niet alle sessies vergoeden dan kunt u de sessies natuurlijk ook zelf betalen. Bent u niet in staat zelf de kosten te dragen of wilt u de sessies niet zelf betalen, dan wordt in overleg met uw behandelend fysiotherapeut een aangepast programma voorgesteld. Er zijn dan 2 extra mogelijkheden naast het volgen van het gehele programma (= mogelijkheid 3).

Aangepast MBCP - Programma nr. 1	0-12 sessies via AV vergoed per jaar	1 intake 0-9 individuele sessies 0 groepsessies 1 sessie inclusief evaluatie 1 sessie voor de 3 voorlichtingsavonden
Aangepast MBCP - Programma nr.2	18-27 sessies via AV vergoed per jaar	1 intake 10 individuele sessies 6-15 groepsessies 1 sessie inclusief evaluatie 1 sessie voor de 3 voorlichtingsavonden
Gehele MBCP - Programma nr.3	36-40 sessies via AV vergoed per jaar	1 intake 12 individuele sessies 21-25 groepsessies 1 sessie inclusief evaluatie 1 sessie voor de 3 voorlichtingsavonden

**Onderstaand een overzicht van de met de zorgverzekeraars gecontracteerde tarieven per onderdeel van het MBCP - programma (gebaseerd op profiel 3 tarieven van Menzis)<sup>i</sup>.**

intake gesprek	€ 43,43
individuele sessie	€ 32,83
groepsessie / voorlichting	€ 19,92
evaluatie sessie	€ 32,83

**Nazorg**

Wanneer het behandelprogramma zijn einddoel bereikt zal de leefregel '*gedoseerd bewegen*' voortgezet moet worden. Dit kunt u doen door op eigen gelegenheid regelmatig te fietsen, te wandelen of te sporten. Ook kunt u gebruik maken van een aangepast sportprogramma bij ons Centrum voor Aangepast Sporten 'Ability' (kortweg CASA Hilberdink). Voor meer informatie kijkt u op onze website: [www.casahilberdink.nl](http://www.casahilberdink.nl)

<sup>i</sup> wijzigingen voorbehouden