

Немецкий союз по лечению ревматизма: Мы к Вашим услугам

Фибромиалгия – это ревматическое заболевание. Мы хорошо знаем как его лечить. У нас Вы можете получить консультацию и помощь.

Например, у нас Вы можете научиться как нужно правильно двигаться. Здесь Вы познакомитесь со многими людьми, больными ревматизмом. С ними Вы можете обмениваться опытом.

Чтобы узнать больше, позвоните нам по телефону: **01804 60 00 00***

Или посетите нас в интернете: **www.rheuma-liga.de**

* 20 центов/за звонок из немецкой стационарной сети (цены мобильной связи могут варьироваться, максимум 42 цента/за звонок)

Что помогает при фибромиалгии?

Важно регулярно двигаться. Например, помогает быстрая ходьба или езда на велосипеде. Начните постепенно с малых нагрузок и осторожно увеличивайте их. Часто помогает тепло. Например, горячая ванна или купание в бассейне.

При фибромиалгии обычные лекарства от болей, к сожалению, не помогают. Поэтому не удивляйтесь, если врач выпишет Вам лекарство от депрессии. Но это не значит, что Вы производите на него грустное впечатление. Он выписывает Вам это лекарство, потому что оно действует не только против депрессии, но и против болей и нарушений сна.

Упражнения на расслабление помогают лучше справиться с такими болями.

Помощь врача-психолога тоже может немного ослабить боли. Он объяснит Вам, какое поведение неблагоприятно для Вас при Вашей болезни. Вы научитесь тому, что Вы можете сами изменить, чтобы Вам стало легче жить.

Важно: чтобы ослабить болезнь, Вам следует сочетать некоторые из предложенных возможностей. Например, езда на велосипеде, упражнения на расслабление и консультации с психологом.

КОРОТКО И ЯСНО

Синдром фибромиалгии



Здесь Вы найдёте важную и понятную информацию о Вашей болезни.



**Ваш врач сказал Вам,
что у Вас синдром фибромиалгии.
Здесь Вы получите общую
информацию об этой болезни,
чтобы лучше понять её развитие.**

Фибромиалгия – что это такое?

Для фибромиалгии типичны
продолжительные мышечные боли.
Эти боли похожи на те, которые бывают
после долгого занятия спортом.
Обычно это боли в спине.
Могут болеть шея, грудная клетка, живот,
а также руки или ноги.

Кроме того, многие люди
с фибромиалгией
плохо засыпают и не могут выспаться.
Днём они усталые и слабые.
У некоторых людей
учащается сердцебиение
или появляется ощущение страха.
У других людей плохое внимание
или есть жалобы на желудок,
кишечник или мочевого пузыря.
Кроме этого у них может быть
внутреннее беспокойство и тоска.

Откуда берутся боли?

До сегодняшнего дня
точно не известно
как возникает фибромиалгия.
Причины этой болезни
могут быть: стресс на работе,
физическое насилие,
малоподвижный образ жизни,
курение и лишний вес.

Но самое важное:
даже если эти боли
очень неприятны,
они не причиняют
вреда организму.
Даже если болезнь
продолжается много лет.

Врачу тяжело узнать
фибромиалгия ли у Вас или нет.
Эту болезнь нельзя определить
ни анализами крови ни рентгеном.
Данные обследования всё равно
надо проводить.
Это поможет врачу точно узнать,
что нет другой причины
возникновения боли.
Для фибромиалгии типично
возникновение боли там,
куда нажимает врач.
Поэтому он и делает это
при обследовании.