



Birgitte Nymann giver råd om kost og motion

Af Journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

De fleste kender hende fra GO´morgen Danmark, hvor hun fungerer som fast træningsekspert. Birgitte Nymann kan dog skrive mange andre ting på visitkortet, bl.a. ekspert på slankedoktor.dk, skribent på Ude og Hjemme, Femina og Iform, udgiver af 50 træningsprogrammer, forfatter til 20 bøger om kost, ernæring, sundhed og stress samt medejer af fitnesskæden Fresh Fitness, for blot at nævne nogle af tingene.

Birgitte Nymann er med andre ord ekspert på området, og forstår, i et jordnært sprog, at formidle sin store viden, så alle folk kan forstå det. Samtidig samarbejder hun med Gigtforeningen og er derfor vant til at arbejde med mennesker, der har smerter. Vi har sat hende stævne for at få gode råd til, hvordan man som fibromyalgi-ramt kommer godt i gang med motionen uden at fremprovokere yderligere smerter eller blive skadet.

Træning for begyndere

Hun råder i første omgang til, at man mærker efter, hvad det egentlig er, man har lyst til. Det kan med

andre ord ikke nytte noget, at man kaster sig over yoga, fordi man har hørt, det skal være så godt og sundt, hvis det i virkeligheden ikke er noget for én. Finder man derimod en sportsgren, man har mod på at kaste sig ud i, og med det for øje at det skal være skånsomt for kroppen, så har man, ifølge træningseksperter, overstået den første hurdle.

Dernæst handler det om at gå stille og roligt i gang og huske på, at selv den mindste træning tæller. Skulle man have mod på pilates eller yoga, kræver det i starten, at man efterfølgende holder 2-3 dages pause, før man igen trækker i træningstøjet.

Gåture er faktisk også en overset træningsform, da stort set alle kan holde til at gå, i deres eget tempo vel at mærke. Birgitte forklarer, at gåture er godt for kroppen, fordi vi netop er skabt til at bevæge os på den måde. Samtidig stimuleres hver eneste celle i kroppen samt vores led og muskler. Faktisk forholder det sig sådan, at man ved en gåtur forbrænder stort set den samme mængde energi som ved en løbetur. Det tager selvsagt lidt længere tid at gå 1 km. i forhold til at løbe 1 km., men udbyttet i sidste ende er altså næsten ens.

Træning er godt - med måde

Det vigtigste for at komme godt i gang med motionen er at gå stille og roligt til værks, både for at undgå skader og for ikke at ligge brak flere dage efterfølgende. I starten vil man dog opleve, at smerterne forværres, og i den forbindelse skal man forsøge at lytte til kroppen.

„Det, man skal finde ud af, er, om det er ømhed, der kommer, fordi man har trænet musklerne, eller om det er kroppen, der fortæller, at man har gjort noget galt.

Fibromyalgi og migræne

Af Journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

Som om det ikke er slemt nok at have fibromyalgi, så peger undersøgelser på, at denne lidelse ofte ledsages af migræne. Faktisk forholder det sig sådan, at omkring 50 % af FM-ramte også må slås med hovedpine og hyppige migræneanfald.

Forskellige typer af hovedpine

Fibromyalgi-ramte lider ofte af tre forskellige typer af hovedpine: spændingshovedpine, migræne og kombinationshovedpine.

Spændingshovedpine opstår ofte på grund af:

- Muskelstress og spændinger
- Dårlige og ensidige arbejdsstillinger
- Bekymringer og stress
- Mangel på søvn eller dårlig søvn

Muskelspændingerne kan lokaliseres i nakke, hoved, kæber, skuldre og det øverste af ryggen. Selve hovedpinen optræder dog som regel i nakken og bevæger sig hen over hovedet for til sidst at brede sig til tindingerne. Mange, der har denne type hovedpine, beskriver det som om, de har et stramt bånd om hovedet, som strammes yderligere til i løbet af dagen. Smerten ved spændingshovedpine er ofte dobbeltsidig, let til moderat i styrke, og forværres ikke ved fysisk aktivitet.

Migræne er ensidig, dunkende, anfaldsvis hovedpine, som ofte ledsages af lys- eller lyd-overfølsomhed samt kvalme eller opkastninger. Et anfald kan vare fra et par timer og op til max. tre dage. Det, der sker under et migræneanfald er, at de store blodkar udenpå hjernen udvider sig. Migræne findes både med og uden aura. (Synsforstyrrelser bestående af flimrende eller zigzag formede prikker i synsfeltet).

Det er dog ikke ualmindeligt, at fibromyalgiramte har det, man kalder kombinationshovedpine, hvilket

vil sige en kombination af spændingshovedpine og migræne. Kombinationen af de to hovedpinetyper kan gøre det svært at finde den rette behandling for denne gruppe af patienter.

Sammenhængen mellem FM og migræne - et neurologisk synspunkt

Adskillige teorier fremsat i udlandet vidner om, at man på nuværende tidspunkt ikke er kommet til enighed omkring, hvordan fibromyalgi og migræne hænger sammen.

Mens noget tyder på, at migræne kan opstå som følge af fibromyalgi, peger andre undersøgelser i retning af, at mange i virkeligheden har haft migræne i op mod 7 år, før de får stillet diagnosen fibromyalgi, og at det derfor er to smertetilstande, som eksisterer side om side. Teoriene minder, til forveksling, om et af verdens ældste mysterier: Hvad kom først, hønen eller ægget?

Det, mange undersøgelser dog mener at kunne påvise, er, at der ved *både* migræne og FM-ramte findes et lavt indhold af serotonin i hjernen. Serotonin er en neurotransmitter, som medvirker til at kommunikere smertesignaler til hjernen. Er man i underskud af dette stof, påvirker det derfor måden, hvorpå kroppen sender disse smertesignaler til visse dele af hjernen. Sagt på godt dansk betyder det altså, at man kan få endog meget kraftige smerter.

Denne teori indikerer, at migræne opstår på baggrund af de samme faktorer som fibromyalgi, og at det

derfor ikke er et symptom på FM, men en sideløbende lidelse. Dette er dog blot en teori af flere.

Der kan også være andre ting, som spiller ind, når man ser på, hvorfor FM-ramte har migræne.

Søvnforstyrrelser

Mange med fibromyalgi lider af søvnforstyrrelser, herunder er der mange, der også lider af søvnapnø, hvilket ligeledes er medvirkende til at forringe nattesøvnen. Man mener, at søvnapnø kan være en af årsagerne til, at så mange fibromyalgi-ramte vågner med hovedpine om morgenen.

Herudover har søvnforstyrrelser generelt en stor indvirkning på hypigheden, og graden, af hovedpine.

Magnesium

Ydermere har undersøgelser påvist et lavt indhold af mineralet magnesium hos de personer, som lider af fibromyalgi og/eller migræne.

Før man valfarter ned til sit nærmeste apotek for at købe dette mineral, bør man dog drøfte mulighederne med sin egen praktiserende læge. Herudover er det vigtigt at huske på, at selvom undersøgelser ganske rigtigt peger på, at magnesiummangel kan spille en rolle i forhold til migræne, så findes der desværre ikke nogen mirakelkur.

Der forskes stadig i sammenhængen mellem migræne og fibromyalgi. Nogle læger mener, at man, ved at finde en effektiv behandling mod migræne, vil kunne få fibromyalgien nogenlunde under kontrol. Dette er dog stadig uvist.

Kilder:

www.fibromyalgiaadvisor.com
www.ukfibromyalgia.com
www.fibromyalgia-symptoms.org
<http://headacheandmigrainenews.com>
www.fmcpaware.org
www.ncbi.nlm.nih.gov

Det Sociale Hjørne

Redigeret af Socialrådgiver Berit Petersen

Jeg er på kontanthjælp og er enlig mor til 2 drenge. Jeg har lige fået en tandlægeregning på næsten 6000 kr. Jeg har ikke særlig meget at gøre godt med, når både husleje og faste udgifter er betalt. Banken vil ikke give mig lov til at overtrække min konto, og jeg ved derfor ikke, hvordan jeg skal betale regningen. Jeg har hørt, at det er noget med, at kommunen måske kan hjælpe?

Hilsen Maria

Hej Maria

Det er rigtigt, at kommunen i særlige tilfælde kan gå ind og hjælpe med at betale en regning. Kommunen kan efter § 82 om enkeltydelser yde hjælp til udgifter til sygebehandling, medicin, tandbehandling eller lignende, hvis man ikke selv har økonomisk mulighed for at betale udgifterne. Der kan kun ydes hjælp, hvis behandlingen er nødvendig og helbreds-mæssigt velbegrundet. Som udgangspunkt skal man søge om hjælp, inden man afholder udgiften. Dog kan der være akutte tilfælde, hvor man ikke kan vente med at få udført behandlingen, mens sagsbehandlingen foregår. Du kan henvende dig til kommunen og bede om et ansøgningsskema til brug ved enkeltydelser efter § 82.

Hilsen Berit

Min sagsbehandler siger, at jeg skal i en virksomhedspraktik på et kontor, fordi hun mener, at jeg bedre kan klare et stillesiddende arbejde. Jeg har de sidste 15 år arbejdet i en børnehave. Jeg vil fortsat gerne arbejde med børn. Hvorfor må jeg ikke blive arbejdsprøvet indenfor det område, som jeg er uddannet til?

Venlig hilsen Dorthe

Hej Dorthe

Når kommunen iværksætter en virksomhedspraktik, så er det for at få en afklaring af, hvilket arbejdsområde og hvilke arbejdsopgaver som man bedst vil kunne bestride fremover. Hvis man er sygemeldt fra sit arbejde som f.eks. pædagog og ikke mener, at man kan vende tilbage til en fuldtidsbeskæftigelse igen, så vil kommunen afprøve, om man måske kan klare et fuldtidsarbejde indenfor et andet erhverv, som bedre tilgodeser ens behov. Kommunen vil altid kigge på, om man vil kunne klare et fuldtidsarbejde og derved blive selvforsørgende, også selvom det måske vil indebære, at man skal skifte til et andet erhverv.

Hilsen Berit

Det Sociale Hjørne

Spørgsmål sendes til brevkassen@fibromyalgi.dk

Medlemsnummer, navn og telefonnummer skal opgives i mailen, men spørgsmål kan bringes under mærke.

OBS! Foreningen kan ikke påtage sig at besvare alle indsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Der rådgives ikke pr. mail, men der henvises til rådgivningen på sekretariatet.

Hej. Jeg er lige blevet sygemeldt. Min sagsbehandler spurgte, om jeg har fået lavet en fastholdelsesplan. Hvad er en fastholdelsesplan? Og hvad går den ud på?

Hilsen Nanna

Hej Nanna

Hvis man er blevet sygemeldt fra sit arbejde og forventer at kunne vende tilbage til arbejdet igen inden 8 uger, kan man i samarbejde med arbejdsgiveren lave en fastholdelsesplan. Planen skal indeholde retningslinjer og konkrete forslag til, hvordan man på trods af sygdommen beholder sin tilknytning til arbejdspladsen. Arbejdsgiveren kan dog godt afslå, at der skal udarbejdes en fastholdelsesplan, da man ikke har krav på at få lavet den. Har man fået lavet en fastholdelsesplan, skal man tage den med ved den første opfølgningssamtale i kommunen, så sagsbehandleren kan se hvilke tiltag, der har været forsøgt mellem den sygemeldte og arbejdsgiveren.

Vidste du at:

- Hver dag i 2010 fik 46 borgere tilkendt førtidspension
- I alt fik 17.050 tilkendt førtidspension i 2010
- En ny førtidspensionist er i gennemsnit knap 46 år (Ankestyrelsen)
- I 2010 svarede 16 procent af danskerne mellem 16 og 64 år ja til, at de har et handicap eller et længerevarende helbredsproblem. Det svarer til 560.000 danskere.
- To år tidligere var det 660.000 personer eller 18,6 procent. (CABI)