



Fibromyalgi og koncentrations- og hukommelsesbesvær

Af journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

Fibro tåge, eller på engelsk: fibro fog, er en betegnelse, der ofte bruges til at beskrive en række kognitive problemer, som kan opstå hos patienter med fibromyalgi. Det drejer sig bl.a. om forvirring, „huller i hukommelsen“, koncentrationsbesvær, problemer med at udtale sig verbalt (eksempelvis at finde de rigtige ord), osv. Nedenfor ser vi nærmere på, hvorfor problemerne opstår, og hvad man eventuelt selv kan gøre for at mindske dem.

Som fibromyalgiramt er det naturligt at føle sig magtesløs og bekymret, hvis hukommelsen begynder at svigte, ikke mindst hvis man tidligere har været en detaljens mester, der ikke behøvede at skrive ting ned. Først og fremmest er det vigtigt at slå fast med det samme, at man ikke er alene om at have det sådan. Fibro tåge er nemlig et udbredt problem blandt folk med fibromyalgi.

Hvad siger tallene

En tidligere undersøgelse fra Michigan Universitet tog udgangspunkt i

69 personer med fibromyalgi, og havde til formål at teste deltagerenes kognitive egenskaber.

Konklusionen blev, at samtlige FM-ramte deltagere klarede sig dårligere end deres raske jævnaldrende. Faktisk svarede resultatet til, at testdeltagerne med fibromyalgi befandt sig på samme kognitive niveau som raske folk, der var minimum 20 år ældre end dem selv.

Der er altså ingen tvivl om, at hukommelses- og koncentrationsbesvær kan kædes direkte sammen med fibromyalgien, men hvorfor opstår dette problem?

Sammenhæng mellem kroniske smerter og hukommelsesbesvær

Flere undersøgelser peger på en sammenhæng mellem kroniske smerter og hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Et amerikansk studie fandt bl.a. frem til, at kroniske smertepatienter havde en øget aktivitet svarende til 25 % i den forreste del af hjernens frontallapper, også kaldet pandelapperne. Lidt forenklet fortalt er det den del af hjernen, der bl.a. har at gøre med hukommelsen, problemløsning, planlægning og kontrol. Samtidig er det frontallapperne, som hjælper hjernen med at holde fast i, og dermed huske, nye informationer.

Når patienternes smerter blev reduceret, betød det imidlertid, at den øgede aktivitet i pandelapperne mindskedes, og derved blev hukommelsen forbedret. Med andre ord støtter denne undersøgelse teorien om, at smerter har en stor indvirkning på hukommelsesproblemer hos fibromyalgiramte.

Andre undersøgelser indikerer, at fibromyalgiramte i perioder får mindre ilt til hjernen, hvilket kan forårsage forvirring hos den pågældende. Dette kan bl.a. skyldes, at dele af nervesystemet er ude af balance, hvorfor blodkarrerne ændrer sig. Der forskes dog stadig i denne teori.

» *Testdeltagerne med fibromyalgi befandt sig på samme kognitive niveau som raske folk, der var minimum 20 år ældre end dem selv.*

Søvn

En anden faktor, der menes at påvirke fibromyalgiramtes kognitive funktioner i negativ retning, er søvn - eller mangel på samme. Man ved, at folk, der får tilstrækkelig søvn, har nemmere ved at huske forskellige informationer. Da fibromyalgiramte ofte oplever, at deres nattesøvn er forstyrret eller urolig, kan det betyde, at hukommelsen bliver dårligere.

Udfordringer i hverdagen

Fibro tåge, som altså er den overordnede betegnelse for de kognitive problemer mange fibromyalgiramte må slås med, kan derfor, ifølge forskningen, kædes direkte sammen med smerter og manglende søvn.

Men hvad kan det rent praktisk give af udfordringer i hverdagen, når hukommelsen svigter?

De fleste mennesker har oplevet øjeblikke af forvirring, hvor man eksempelvis går ind i et rum og pludselig glemmer, hvad man skulle det pågældende sted, eller man får parkeret bilen, og efter at have foretaget et ærinde eller to, har glemt, hvor den holder på parkeringspladsen.

Små ting i hverdagen som oftest ikke kan tilskrives anden betydning end blot et strejf af irritation.

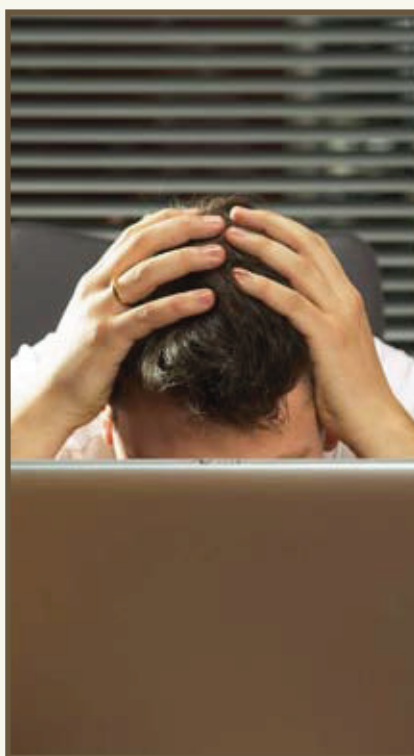
Hos fibromyalgiramte forholder det sig dog anderledes, da der her er tale om, at man kan udvikle egentlig fibro tåge, som gør det svært at huske ting, at koncentrere sig samt at fokusere. Denne tilstand kan gøre det overordentligt svært at passe sit arbejde, udføre almindelige dagligdags gøremål og at følge ganske simple instrukser.

Som udgangspunkt siger man, at 30 % af alle fibromyalgiramte oplever pludselig desorientering, som oftest varer mellem 30 og 60 sekunder. Denne situation kan ofte

opstå, når man er i gang med noget, dvs. hvis man eksempelvis er ude at køre, eller man befinder sig i supermarkedet. Her kan man opleve, at man ikke ved, hvor man befinder sig, eller hvor man skal hen.

Fornemmelsen er som sagt kortvarig og ganske ufarlig, men kan selvsagt være særdeles ubehagelig.

Nogle fibromyalgiramte, som er hårdt ramt af den såkaldte fibro tåge, kan i perioder være angste for, at de er ved at udvikle alzheimers. Dette er dog ikke tilfældet. Et klassisk eksempel på fibro tåge kan være, at man ikke kan huske, hvor man har lagt sine nøgler, hvorimod



alzheimers er, når man ikke længe kan huske, hvordan man bruger nøglerne.

Da der på nuværende tidspunkt er fremsat teorier omkring, hvorfor fibro tåge opstår, er der imidlertid også nogle bud på, hvad man selv kan forsøge at gøre for at tackle problemerne bedst muligt.

Gode råd

Fordi der er påvist en sammenhæng mellem fibro tåge og henholdsvis smerter og træthed, er det vigtigt at forsøge at minimere de to udløsende faktorer. Nedenfor er forskellige tips, man selv kan afprøve:

- Lav lister for alting, hvad enten det drejer sig om indkøbslister eller egentlige to-do lister
- Gem listerne et sted, hvor de altid er inden for rækkevidde, så de ikke pludselig bliver væk
- Hvis det er nødvendigt, så skriv noter ved lægebesøg eller i andre relevante sammenhænge
- Øvelse, eller gentagelser, er en fantastisk måde at forbedre hukommelsen. Øv ting igennem et par gange for at kunne huske dem. På den måde lærer hjernen at gemme vigtige informationer
- Visualisering er en god teknik. Ord kan være svære at huske, fordi de er så abstrakte. Prøv i stedet at fremkalde et billede af, hvad det er, der skal huskes.
- Ligesom kroppen, har også hovedet brug for træning. Prøv at træne hjernen hver dag ved at lave krydsord eller quizzer i stil med trivial pursuit
- Visse typer af medicin kan have en negativ effekt på hukommelsen. Tal med lægen herom

Der forskes stadig i de kognitive problemer, som mange fibromyalgiramte står overfor i hverdagen. Bl.a. arbejdes der lige nu intenst på at udvikle egentlige træningsprogrammer, som har til formål at fremme kognitive funktioner hos fibromyalgiramte og andre kroniske smertepatienter.

Kilder:

www.fibromyalgia-symptoms.org
<http://chronicfatigue.about.com>
www.netplaces.com/fibromyalgia
www.huffingtonpost.com
www.arthritistoday.org
www.everydayhealth.com
www.health.com

Rapport: Identifying the Clinical Domains of Fibromyalgia.

» *Flere undersøgelser peger på en sammenhæng mellem kroniske smerter og hukommelses- og koncentrationsbesvær.*