

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ- ΔΙΑΓΝΩΣΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Βασίλειος Παπαδάκος

Ρευματολόγος

Υπεύθυνος Ρευματολογικού ιατρείου Mediterraneo First Care

## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΚΟΛΕΓΙΟ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ

- Η ινομυαλγία είναι μια **νευρολογική χρόνια κατάσταση** υγείας που προκαλεί πόνο σε όλο το σώμα και άλλα συμπτώματα. Άλλα συμπτώματα της ινομυαλγίας που οι περισσότεροι ασθενείς έχουν συνήθως είναι: Ευαισθησία στην αφή ή την πίεση που επηρεάζει τους μύς και μερικές φορές τις αρθρώσεις ή ακόμα και το δέρμα, σοβαρή κόπωση, προβλήματα ύπνου, προβλήματα με τη μνήμη ή σκέψη.
- Μερικοί ασθενείς μπορεί επίσης να έχουν: Κατάθλιψη ή άγχος, ημικρανία ή πονοκεφάλους τάσεως, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση, υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη, πυελικό πόνο, και κροταφογναθικό σύνδρομο.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

- Μυϊκός πόνος, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, κόπωση, πρόβλημα σκέψης ή θυμού, μυϊκή αδυναμία, πονοκέφαλος, πόνος ή κράμπες στην κοιλιά, μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, ζάλη, αϋπνία, κατάθλιψη, δυσκοιλιότητα, άλγος στην άνω κοιλιακή χώρα, ναυτία, νευρικότητα, θωρακικό άλγος, θολή όραση, πυρετός, διάρροια, ξηροστομία, συριγμός, φαινόμενο Raynaud, κνησμός, εμετός, καούρα, στοματικά έλκη, απώλεια ή μεταβολή γεύσης, επιληπτικές κρίσεις, ξηροφθαλμία, δύσπνοια, απώλεια όρεξης, εξάνθημα, ευαισθησία στον ήλιο, δυσκολία ή απώλεια ακοής, συχνή ούρηση, επώδυνη ούρηση και σπασμούς της ουροδόχου κύστης.

## Διαταραχή σωματικών συμπτωμάτων με προεξέχοντα τον πόνο κατά DSM-V

- Ο πόνος είναι ιδιαίτερα ενοχλητικός και καταλήγει σε αποδιοργάνωση της καθημερινής ζωής.
- Δυσανάλογες και επίμονες σκέψεις σχετικά με την σοβαρότητα του.-Υπερβολική ανησυχία για την υγεία και τα συμπτώματα του.-Αυξημένη ενασχόληση με αυτά.
- Τα συμπτώματα διαρκούν τουλάχιστον 6 μήνες

# ICD11-WHO-ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

- Ο χρόνιος γενικευμένος πόνος (ΧΓΠ) είναι διάχυτος πόνος σε τουλάχιστον 4 από 5 περιοχές του σώματος και σχετίζεται με σημαντική συναισθηματική δυσφορία (άγχος, θυμός / απογοήτευση ή καταθλιπτική διάθεση) ή λειτουργική αναπηρία (παρεμβολή σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής και μειωμένη συμμετοχή σε κοινωνικούς ρόλους ). Ο ΧΓΠ είναι πολυπαραγοντικός: βιολογικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες συμβάλλουν στο σύνδρομο πόνου. Η διάγνωση είναι κατάλληλη όταν ο πόνος δεν αποδίδεται άμεσα σε μια διαδικασία αλγαισθησίας σε αυτές τις περιοχές ενώ υπάρχουν χαρακτηριστικά που συνάδουν με αλγοπλαστικό πόνο και αναγνωρισμένους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

# ΟΡΙΣΜΟΙ

- **ΝΕΥΡΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ:** Πόνος που προκαλείται από βλάβη ή νόσο που επηρεάζει το σώματο-αισθητικό νευρικό σύστημα. Οι νευρικές ίνες μπορεί να είναι βλαμμένες, τραυματισμένες, ή δυσλειτουργικές.
- **ΑΛΓΟΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ:** Πόνος που προκύπτει από μεταβολή της αλγαισθησίας χωρίς να αποδεικνύεται είτε ενεργοποίηση των περιφερικών αλγαισθητικών υποδοχέων, ή βλάβη του αισθητηρίου συστήματος.
- **ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Η ικανότητα του Κ.Ν.Σ να αλλάζει τη δομή και τη λειτουργία, δηλαδή να αναγεννά τους νευρώνες ανατομικά και λειτουργικά, σχηματίζοντας νέες συνάψεις μέσω κυρίως της μάθησης, εμπειρίας, ή τραυματισμού.

# ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ

# ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

- Είναι η σύγκρουση των ασθενών με ζητήματα που συνθέτουν το υπαρξιακό άγχος δηλαδή τις έσχατες ανησυχίες που είναι η ελευθερία, ο θάνατος, η απομόνωση και η ασημαντότητα της ζωής.



# ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

- Οι συναισθηματικές διαταραχές, ο πόνος και η πληθώρα των άλλων συμπτωμάτων, αποτελούν μηχανισμούς άμυνας και είναι συμπεριφορές αποφυγής των θεμελιωδών εννοιών της ανθρώπινης ύπαρξης.

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

- Ο πόνος είναι μια μη ειδική αντίδραση, ένας τρόπος υπεράσπισης του εαυτού στο **φόβο του κατακερματισμού**. Αποτελεί ένα ισοδύναμο μικρών ελλειμμάτων του εαυτού που οφείλεται στην ανεπάρκεια των γονέων για ενσυναίσθηση.

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

- Ο πόνος είναι το αποτέλεσμα:
  - 1) χαμηλής αυτοεκτίμησης-αυτογνωσίας
  - 2) Μη νομιμοποίησης αναγκών-επιθυμιών
  - 3) Επιφανειακών σχέσεων-μη ανοχής στην απογοήτευση

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΤΡΟΠΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

- Ο πόνος προκύπτει στην ενήλικη ζωή μέσα από επαναλαμβανόμενες εμπειρίες έλλειψης εγγύτητας με τον φροντιστή κατά την παιδική ηλικία.

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΤΡΟΠΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

- Τα συμπτώματα οφείλονται στην συνεχιζόμενη προσκόλληση στην τραυματική σχέση που είχαν με τους γονείς.
- Στην αδυναμία ενοποίησης και αποδοχής ελαττωμάτων και προτερημάτων.

# ΘΕΩΡΙΑ ΔΕΣΜΟΥ

- Ο πόνος οφείλεται σε διάρρηξη του δεσμού με τους φροντιστές διότι οι τελευταίοι δεν κάλυψαν τις βασικές συναισθηματικές ανάγκες των ασθενών.
- Οι γονείς υπήρξαν αδιάφοροι, απορριπτικοί, εκφοβιστικοί, αντιφατικοί, αυταρχικοί, και κακοποιητικοί.

# ΘΕΩΡΙΑ ΔΕΣΜΟΥ

- Η ινομυαλγία αποτελεί διαταραχή δεσμού ανασφαλή τύπου.
- Ο πόνος υπάρχει διότι οι ασθενείς δυσκολεύονται να είναι ανοικτοί, προσεγγίσιμοι, συναισθηματικά διαθέσιμοι και να δέχονται την εξάρτηση από τους άλλους χωρίς να φοβούνται.

## ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΒΡΑΧΕΙΑ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

- Η ινομυαλγία οφείλεται στην ενοχή για τον θυμό που έχουν οι ασθενείς προς τους γονείς τους.
- Διαιωνίζεται από την δυσκολία αντιμετώπισης αισθημάτων οργής, θλίψης, ενοχής και της ασφυκτικής αλεξιθυμίας.



# ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ FREUD

- Ο πόνος συμβολίζει την απωθημένη ερωτική ενόρμηση.
- Ο πόνος διατηρείται γιατί οι γυναίκες ασθενείς δεν αποδέχονται την θηλυκή φύση, την σεξουαλικότητα τους και διακατέχονται από παράλογη ενοχή.

# ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ FREUD

- Η ινομυαλγία είναι και **υστερική διαταραχή**.
- Ανήκει στις μεταβιβαστικές νευρώσεις.
- Οι γυναίκες με ινομυαλγία εμφανίζουν συχνά υποτακτικά στοιχεία στο χαρακτήρα και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

## Η ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΩΣ ΥΣΤΕΡΙΚΗ ΝΕΥΡΩΣΗ

- Περιλαμβάνει δυσκολία στην κατάποση, κακή ισορροπία, δυσκολία στο περπάτημα, μούδιασμα, δυσπαρεύνια, ναυτία, κράμπες, αίσθημα παλμών, σφίξιμο στο στήθος, αναστεναγμούς, αϋπνία, δυσκοιλιότητα και κούραση.
- Τα συμπτώματα αυτά συμβολίζουν ανεκπλήρωτες ερωτικές φαντασιώσεις που έχουν απωθηθεί στο ασυνείδητο.

# ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Η ινομυαλγία είναι κυρίως **σωματοποίηση**.
- Ανήκει στις ενεστώτες νευρώσεις, συνοδεύεται από άγχος, η σύγκρουση ανήκει στο παρόν και δεν έχει συμβολικό χαρακτήρα.

## Η ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΩΣ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΉ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

- Περιλαμβάνει τους διάχυτους πόνους, τις διάρροιες, την έπειξη για ούρηση, την κεφαλαλγία, και την ημικρανία.
- Μηχανισμός άμυνας: η μόνωση συναισθήματος χωρίς συμβολική διάσταση.
- Επίσης περιλαμβάνει την σύγχυση, την απώλεια μνήμης, και τη ζάλη που χρησιμοποιούνται ο μηχανισμός της προβολής και της προβλητικής ταύτισης.

## ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Η ινομυαλγία είναι η αδυναμία διαχείρισης των συναισθημάτων που συνδέονται με τις ανεκπλήρωτες βασικές ανάγκες.
- Τα συναισθήματα αυτά ευθύνονται για την δυσλειτουργική συμπεριφορά των ασθενών ενώ ταυτόχρονα τους κατακυριεύουν και τους παραλύουν.

# ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ

- Η ινομυαλγία δύναται να θεωρηθεί ήπια **ψυχοσωματική νόσος** όπου όταν η ψυχή παραμένει σιωπηλή τότε αναλαμβάνει το ομιλούν σώμα.
- Το σώμα και η ψυχή των ασθενών με ινομυαλγία για να υπάρχει υγεία πρέπει να λειτουργούν σε μία ενοποιητική οντότητα το ψυχόσωμα.

# ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ

- Ο πόνος υπάρχει γιατί δυσκολεύονται να αντιλαμβάνονται και να ερμηνεύουν τους λόγους, τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις και τους σκοπούς των άλλων ή του εαυτού τους.
- Ο πόνος υπάρχει διότι δεν υπάρχει φαντασία, ονειροπόληση, και επικοινωνία.



## Η ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΩΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

- Περιλαμβάνει βλάβη στην φυσιολογία του πόνου, μηχανιστικό τρόπο σκέψης, αλεξιθυμία, και βασική κατάθλιψη.
- Μηχανισμός άμυνας είναι η αποσύνδεση των ενστίκτων που επιφέρει διάσπαση ψυχής και σώματος.

# ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Ο πόνος και τα άλλα συμπτώματα οφείλονται σε **δυσλειτουργικές σκέψεις**, αντιλήψεις, και πεποιθήσεις.
- Οι δυσλειτουργικές αυτές σκέψεις, τα αρνητικά συναισθήματα, οι λαθεμένες συμπεριφορές, και ο πόνος συνδέονται μεταξύ τους και αλληλεπιδρούν.

# ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Η ινομυαλγία είναι το αποτέλεσμα **δυσλειτουργικών σχημάτων** που οδηγούν σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.
- Τα σχήματα είναι ανθεκτικές, αποθηκευμένες δομές με μνήμες, συναισθήματα, πεποιθήσεις, και σωματικές αισθήσεις.

# ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Τα βασικά δυσπροσαρμοστικά σχήματα:
- 1) σχήμα **αυτοθυσίας**
- 2) σχήμα **ανελαστικών προτύπων/υπερεπικριτικότητας**
- 3) σχήμα **συναισθηματικής αναστολής**
- 4) σχήμα **ελαττωματικότητας/ντροπής**

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Η ινομυαλγία οφείλεται σε μια **υπερ-μαθημένη συμπεριφορά αποφυγής πόνου** και κίνησης
- Η ινομυαλγία είναι μια διαταραχή συμπεριφοράς η οποία δεν προυπήρχε αλλά αποκτήθηκε με δυσπροσαρμοστικό τρόπο σύμφωνα με τους κανόνες της μάθησης

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Η ινομυαλγία είναι **νευροπαθητικός ή νευροπλαστικός πόνος** που οφείλεται σε κεντρική και περιφερική ευαισθητοποίηση σε αυτόν.
- Κεντρική ευαισθητοποίηση: 1) Υπερευερευρεθιστότητα νευρώνων οπισθίων κεράτων 2) Δυσλειτουργία κατιουσών ανασταλτικών οδών πόνου
- Νευροπάθεια μικρών νευρικών ινών

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Δυσλειτουργία νευρομεταβιβαστών: ↑ γλουταμινικό, ουσία P, ενδογενή οπιοειδή πεπτίδια. ↓ σεροτονίνη, νοραδρεναλίνη, δοπαμίνη, γάμμα-αμινοβουτυρικό οξύ (GABA).

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Δυσавтоνομία του συμπαθητικού.
- Διαταραχή του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων.
- Αμφιλεγόμενη σημασία της αύξησης των IL-1β, IL-6, IL-8, και TNF-α.
- Διαταραχή νευροφυσιολογίας ύπνου(α-δ ύπνος)
- Γενετικοί παράγοντες( 3 απλότυποι του γονιδίου για το COMT)



# ΕΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Η ερμηνεία της ινομυαλγίας σαν νευροπαθητικός πόνος είναι περιορισμένη και ατελής.
- Ο νευροπαθητικός πόνος είναι το αποτέλεσμα και όχι το αίτιο. Άλλωστε δεν εξηγεί κοινά συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη, γνωσιακή δυσλειτουργία, διαταραχή ύπνου, και ευερέθιστη κύστη.

# ΕΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Μη εγγύτητα με γονείς → μη ομαλή ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη → διαταραχή δεσμού → τραυματική σχέση με γονείς → στοιχεία μεταιχμιακής, οιστριονικής, αποφευκτικής, ψυχαναγκαστικής, παθητικό-επιθετικής, και καταθλιπτικής προσωπικότητας → μόνιμα δυσλειτουργικά σχήματα → τοξικά συναισθήματα, δυσλειτουργικό τρόπο σκέψης και δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά με αυτό-ηττώμενα μοτίβα → καταναγκαστική επανάληψη του συμπτώματος → αυτονόμηση του συμπτώματος (διατήρηση της μνήμης του πόνου)-**νευροπλαστικότητα** → νευροπαθητικός ή νευροπλαστικός πόνος.

# Η ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΕΙΝΑΙ:

- Διαταραχή δεσμού που καταλήγει κυρίως σε σωματοποίηση, μερικώς σε υστερική διαταραχή και σε ήπια ψυχοσωματική νόσος. Εκφράζεται σαν διαταραχή συμπεριφοράς.
- Είναι πόνος ψυχής ή και αυτοτιμωρία που αναζητά αναγνώριση από τους άλλους. Είναι μια φιμωμένη ομιλία που θέλει να ακουστεί και να αποκρυπτογραφηθεί. Είναι η παρέκκλιση της επιθυμίας. (**LACAN**)

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ

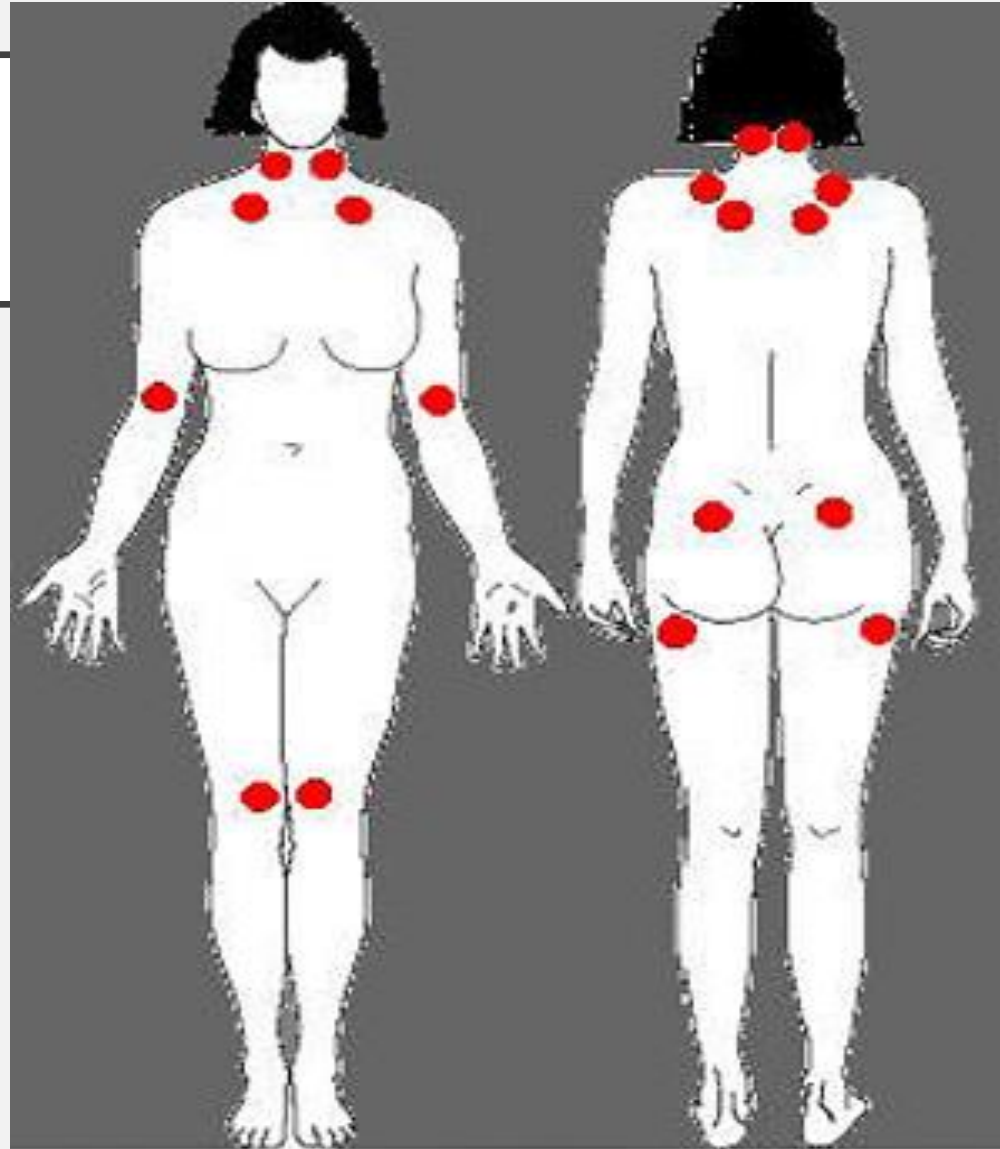
- Δεν υπάρχουν ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις για την ινομυαλγία. Η διάγνωση γίνεται από το ιστορικό, τα συμπτώματα και την κλινική εξέταση. Η ανεύρεση των «σημείων ευαισθησίας» συνηγορεί υπέρ της διάγνωσης χωρίς να είναι απαραίτητα και αναγκαία. Χρειάζεται λήψη αναλυτικού παθολογικού, ρευματολογικού και ψυχιατρικού ιστορικού.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ

- Συχνά συνυπάρχει με άλλα νοσήματα και η ύπαρξη της ινομυαλγίας δεν αποτελεί κριτήριο αποκλεισμού των άλλων νοσημάτων και αντιστρόφως.
- Για να συνηγορεί υπέρ της διάγνωσης χρειάζεται να υπάρχει διάχυτος πόνος στο σώμα για τουλάχιστον τρεις μήνες και να είναι επώδυνα τα 11 από τα 18 σημεία της εικόνας.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ

- Για να είναι πιθανή η διάγνωση χρειάζεται να υπάρχει χρόνιος επιμένων πόνος που συνοδεύεται από κόπωση και διαταραχή ύπνου ενώ συνυπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά ψυχικής νόσου μερικές φορές, όπως γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, κρίσεις και διαταραχή πανικού, φοβίες, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, μετατραυματική διαταραχή άγχους, κατάθλιψη, σεξουαλική δυσλειτουργία, και διπολική διαταραχή.



**Fibromyalgia: Tender points**

2010 ACR FIBROMYALGIA DIAGNOSTIC CRITERIA - EXCERPT

- A patient satisfies diagnostic criteria for fibromyalgia if the following three conditions are met:
- 1) Widespread Pain Index  $\geq 7$  and Symptom Severity Score  $\geq 5$  or Widespread Pain Index between 3 and 6 and Symptom Severity Score  $\geq 9$
- 2) Symptoms have been present at a similar level for at least 3 months
- 3) The patient does not have a disorder that would otherwise explain the pain



## ASCERTAINMENT:

- **1) Widespread Pain Index (WPI):** Note the number areas in which the patient has had pain over the last week.
- In how many areas has the patient had pain? Score will be between 0 and 19:
- Shoulder girdle bilaterally- Hip (buttock, trochanter) bilaterally- Jaw left and right-Upper back-Lower back.
- Upper arm bilaterally-Lower arm bilaterally.
- Upper leg bilaterally-Lower leg bilaterally.
- Neck
- Chest
- Abdomen

# ASCERTAINMENT:

## ➤ **2) Symptom Severity Score:**

➤ Fatigue

➤ Waking unrefreshed

➤ Cognitive symptoms

➤ For each of the three symptoms above, indicate the level of severity over the past week using the following scale:

➤ 0 = No problem

➤ 1 = Slight or mild problems: generally mild or intermittent

➤ 2 = Moderate: considerable problems, often present and/or at a moderate level

➤ 3 = Severe: pervasive, continuous, life-disturbing problems

**Considering somatic symptoms in general, indicate whether the patient has:**

- 0 = No symptoms
- 1 = Few symptoms
- 2 = A moderate number
- 3 = A great deal of symptoms
- The Symptom Severity Score is the sum of the severity of the three symptoms (fatigue, waking unrefreshed, cognitive symptoms) plus the extent (severity) of somatic symptoms in general. The final score is between 0 and 12.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ

- ΑΣΚΗΣΗ
- ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## ΑΣΚΗΣΗ

- Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται σε τακτά διαστήματα και μπορεί να είναι κολύμβηση, διάδρομος, jogging, ελλειπτικό, ποδήλατο, περπάτημα, υδροαεροβική, αναερόβιος (βάρη, μηχανήματα), και ασκήσεις ισορροπίας. Οι ασκήσεις αυτές δεν γίνονται σύμφωνα μόνο με τους κανόνες του αθλητισμού, πρωταθλητισμού, και φυσικής αποκατάστασης αλλά με κανόνες θεραπείας συμπεριφοράς.

# ΑΣΚΗΣΗ

- Οι στόχοι της εκγύμνασης προσδιορίζονται στα πλαίσια της διαβαθμισμένης έκθεσης στο πόνο ,στην κούραση και στην δυσφορία. Το πλαίσιο αυτό ανταποκρίνεται πλήρως στο μοντέλο της κινησιοφοβίας.
- Καταλληλότερο είδος άσκησης είναι η αεροβική άσκηση χαμηλής καταπόνησης.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Εφαρμόζουν τους κανόνες της συνειρμικής μάθησης μεταξύ των οποίων είναι η **επεμβατική συμπεριφορική θεραπεία** του Skinner που αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για την ινομυαλγία.
- **Αρνητικοί ενισχυτές της συμπεριφοράς πόνου:** πρώιμη αναχώρηση από την εργασία, αποφυγή δραστηριοτήτων καθαριότητας, super market, προπόνηση στο γυμναστήριο, συμβατικών οικογενειακών υποχρεώσεων.
- **Θετικοί ενισχυτές :** μεσημεριανός ύπνος, διακοπή εργασίας λόγω κόπωσης, λήψη αναλγητικών, αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, παρακολούθηση τηλεόρασης.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- **Μειώνει την συμπεριφορά πόνου** : χρήση φαρμάκων, λήψη αναρρωτικής άδειας, την παραμονή στο κρεβάτι, αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, διεκδίκηση σύνταξης, λεκτικές αιτιάσεις γύρω από τον πόνο, μορφασμούς πόνου.
- **Απεξάρτηση** από εθιστική αγωγή ναρκωτικών και ηρεμιστικών φαρμάκων.
- **Βελτιώνει** φυσική κατάσταση και λειτουργική επάρκεια.
- **Αλλάζει** τον τρόπο της ζωής των ασθενών προς την κατεύθυνση της διεκδικητικής και ηδονιστικής προσαρμογής.



# ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Εντόπιση των δυσλειτουργικών σκέψεων που δημιουργούν και διαιωνίζουν τον φαύλο κύκλο του πόνου και των άλλων συμπτωμάτων της ινομυαλγίας μέσω της **Μαιευτικής μεθόδου του Σωκράτη** και τροποποίηση αυτών= **Γνωσιακή αναδόμηση**.
- Συχνά γνωσιακά λάθη : διπολική σκέψη, υπεργενίκευση, επιλεκτική αφαίρεση, συναισθηματική συλλογιστική, διάβασμα της σκέψης, πρόβλεψη του μέλλοντος, παραγνώριση των θετικών, οι δηλώσεις “πρέπει”, προσωποποίηση, εκτόξευση κατηγοριών.
- Συχνότερο γνωσιακό λάθος: **καταστροφοποίηση του πόνου**.

# ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ψυχοφάρμακα : κυρίως αντικαταθλιπτικά και αντιεπιληπτικά , σπάνια άτυπα αντυψυχωσικά και ναλτρεξόνη, πολύ σπάνια κάνναβις.
- Οδηγίες Αμερικής: ντουλοξετίνη, πρεγκαμπαλίνη και μιλνασιπράνη.
- Οδηγίες EULAR: τραμαδόλη , αμιτρυπτιλίνη, φλουοξετίνη, ντουλοξετίνη, μιλνασιπράνη, πραμιπεξόλη και πρεγκαμπαλίνη. Δεν συνιστώνται κορτικοειδή και δυνατά οπιοειδή.

## ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

- 1) Νευρολογία: Ασθενής με M.S 25 ετών σε ύφεση, εμφανίζει πνευματική θολούρα, κατάθλιψη, κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, αιμωδίες....Συχνότητα INOMΥΑΛΓΙΑΣ 44% μεγαλύτερη από το γενικό πληθυσμό!
- 2) Ογκολογία: Ασθενής 55 ετών με Ca Μαστού ένα εξάμηνο μετά την χημειοθεραπεία συνεχίζει να έχει πόνους και αιμωδίες άκρων...Τα.2/3 των ασθενών με Ca μαστού υποφέρει από INOMΥΑΛΓΙΑ!
- 3) Γαστρεντερολογία: Ασθενής 48 ετών με νόσο Crohn αιτιάζεται για πόνους ενώ ο κλινικός και εργαστηριακός έλεγχος δεν επιβεβαιώνει εντεροπαθητική αρθρίτιδα....Συχνότητα INOMΥΑΛΓΙΑΣ σε ΙΦΝΕ 13%, στο γενικό πληθυσμό 2-4% !

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ