

# Fibromyalgie

Alles over fibromyalgie en hoe ermee om te gaan



Laura Walter

*Small creations*

Eerste Druk © 2022 Laura Walter

ISBN: 9789083241517

Uitgeverij Small creations, Etten-Leur

**[www.small-creations.nl](http://www.small-creations.nl)**

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, opnamen, internet of welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Inleiding	Blz.7
Wat is fibromyalgie?	Blz.18
Hoe voelt fibromyalgie?	Blz.24
Steun	Blz.30
Werken en huishouden met fibromyalgie	Blz.33
Klachten uitgelicht	Blz.39
Slapen	Blz.44
Voeding	Blz.54
Bewegen	Blz.60
Stress	Blz.76
Medicatie, alternatieve geneeswijzen en supplementen	Blz.88
Mindfulness	Blz.98
Zelfvertrouwen, positief zijn en acceptatie	Blz.122
Tips	Blz.153
Literatuurlijst	Blz.159

# Inleiding

In 2016 heb ik de diagnose fibromyalgie gekregen nadat een reumatoloog vaststelde dat zeventien van de achttien tenderpoints aanwezig zijn. De pijnscore (zie verder in het boek) hebben ze bij mij toen niet gedaan. Met mijn klachten en zeventien aanwezige tenderpoints was de uitslag duidelijk.

Voordat er bij mij fibromyalgie is gediagnosticeerd, is er in 2014 HMS, het hypermobiliteitssyndroom, vastgesteld. Deze twee aandoeningen komen vaak samen voor. Daarnaast heb ik ook nog het syndroom van Tietze: een chronische ontsteking aan de ribbenkast. Dit syndroom is bij mij veroorzaakt door een ongeval op Koninginnedag in 2011, waarbij een weggewaaide parasol met de onderkant van de stang tegen mijn rib tot stilstand kwam. Nadat ik een jaar later nog steeds veel last had van mijn rib ben ik naar de huisarts geweest, die het syndroom van Tietze heeft vastgesteld.

Voordat ik precies wist welke aandoeningen ik heb, heb ik veel tijd doorgebracht bij de huisarts om mijn verschillende lichamelijke klachten te laten onderzoeken. Dit waren klachten zoals: kneuzingen, overbelaste spieren, opgezette spieren en veel meer. Vooral door de opgezette spieren heb ik meerdere malen bloed moeten laten prikken. Er werd dan onderzocht of er ontstekingswaardes in het bloed aanwezig zijn die

kunnen duiden op reuma. Maar iedere keer kwam er niets uit de tests.

Doordat er niets uit de bloedtest kwam werd ik doorverwezen naar de fysiotherapeut om de opgezette spieren los te krijgen. Ook kreeg ik vaak medicatie mee, meestal ontstekingsremmers, omdat de opgezette spieren wel duiden op ontstekingen. Zowel de huisarts als iedere fysiotherapeut die ik gehad heb voelden dat mijn spieren ontzettend gespannen en hard aanvoelden. Het waren harde knopen geworden die aan elkaar vast zaten. Daarnaast merkten zij ook allemaal op dat ik wel erg soepel was. Dat wist ik zelf ook al, aangezien ik mijn arm volledig kan draaien, waardoor ik de binnenkant van mijn elleboog zelfs plat op de tafel kan leggen. Ondanks al deze klachten werd ik nooit doorverwezen voor verdere onderzoeken in het ziekenhuis, dat was het geval totdat in 2014 tijdens een vakantie in de Ardennen een heftige pijnaanval kreeg. Ik was toen twintig jaar oud en wist niet wat mij overkwam.

Samen met mijn familie en vriend (nu mijn man) waren we een week naar de Belgische Ardennen. Het had de nacht voordat ik mijn aanval kreeg geregend en we stonden op het punt om naar de Grotten van Han te rijden. Vanaf het park waar we zaten was het anderhalf uur rijden naar de Grotten van Han. Ik zat achterin in de auto samen met mijn vriend en zus, ik zat in het midden. Ook de ochtend had het nog geregend, waardoor het buiten erg vochtig was.

Nadat we aankwamen bij de parkeerplaatsen van de Grotten van Han kwam ik al moeilijk uit de auto. Ik had ontzettend veel moeite om mijn benen te bewegen.

In dit boek vertelt Laura over de problemen en ervaringen die zijzelf en anderen hebben met fibromyalgie. Ook zit het boek vol tips en oefeningen die Laura enorm hebben geholpen om met deze aandoening om te gaan en haar weer gelukkig hebben gemaakt. Daarnaast bevat het boek alle informatie om fibromyalgie beter te begrijpen.

Laura Walter woont samen met haar man en twee zonen in Etten-Leur. Ze is een persoon die graag bezig is, vooral met dieren. Ze heeft haar diploma gehaald in de dierensector maar kan hier niet in werken door haar fibromyalgie. Ze werkt daarom parttime thuis. In haar vrije tijd schrijft ze boeken, verzorgt ze haar dieren en haar kinderen. Zo is ze altijd bezig.

