



FIBROMYALGIA

HALUAN KUNTOUTUA

LIISA HEIKKINEN

Liisa Heikkinen

FIBROMYALGIA – HALUAN KUNTOUTUA

Opaskirja omatoimiseen kuntouttamiseen

Copyright © 2023 Liisa Heikkinen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-33-9541-1

FIBROMYALGIA – HALUAN KUNTOUTUA KIRJA SISÄLTÄÄ

| | |
|---|-----|
| Tervetuloa kuntoutumismatkalle | 9 |
| Mitä tämä kirja voi sinulle antaa? | 11 |
| • Voinko oikeasti saada fibromyalgian oireet kuriin? | |
| • Erilaiset lähtökohdat – erilaiset kuntoutumismahdollisuudet | |
| • Hyvät eväät kuntoutumiselle | |
| Fibromyalgiaa sairastavan arkea | 18 |
| Fibromyalgia kertomuksia – Periksi ei anneta, vaikka välillä on rankkaa | |
| • Sarin tarina – Laiska luulosairas, ylös, ulos ja liikkumaan vaan! | 21 |
| • Annikin tarina – Kun opastan toisia, miksi en opasta itseäni? | 26 |
| • Annan tarina – Kerta toisensa jälkeen lääkärikäynneillä on annettu ymmärtää, että en ole sairas | 30 |
| • Liisan tarinaan jatkoa – Onhan tämä ihme, mutta itse aiheutettu sellainen | 36 |
| Minkälainen sairaus fibromyalgia on? | 55 |
| Fibromyalgian uusia ryhmittelytapoja | 59 |
| Fibromyalgialle altistavat tekijät | 62 |
| Tutkimuksissa löytyneitä poikkeavuuksia | 73 |
| Omatoiminen kuntouttaminen ja sen keinot | 90 |
| Mieli kuntoutumista edistäväksi | 102 |
| Näin katkaistaan huonoja kierteitä | 119 |

| | |
|---|-----|
| Ravinto | 121 |
| <ul style="list-style-type: none">• Yleiset, ravintoon liittyvät kuormitukset• Sulaako ruoka?• Ensin suolisto kuntoon• IBS ja ikuinen FODMAP?• Lisäämällä rakennusaineita saat paremmin toimivan aineenvaihdunnan• Käytännön toimenpiteitä | |
| Sopivasti liikuntaa | 154 |
| <ul style="list-style-type: none">• Arvioi lähtötilanteesi• Kävely ei aina paras vaihtoehto• Käynnistä hyvä kierre hankkimalla lisää voimaa• Madalla aloittamiskynnystä• Harjoitteluohjelma kotiin• Harjoitteluohjelma kuntosalille• Kestävyysharjoittelu• Liikuntasuorituksen aikainen hengitys | |
| Kuntouttava hengitys | 171 |
| <ul style="list-style-type: none">• Liikahengityksen merkkejä• Paniikkihäiriö• Luonnollinen hengitys• Korjaa ensin hengitystapaasi• Hengitysharjoituksia kuntoutumisen tueksi ja palautumiseen | |
| Lisää parempilaatuista unta | 178 |
| <ul style="list-style-type: none">• Hyvät yöunet pitävät yllä hyvää kehon tasapainoa• Unen eri vaiheet• Luo olosuhteet paremmalle unelle | |

| | |
|--|-----|
| Aktiivinen palautuminen | 185 |
| • Palautumisvaje | |
| • Palautumista edistää | |
| • Taukojumpalla pikarentoutus | |
| • Välttämätön venyttely? | |
| Stressi ja stressinhallinta | 190 |
| • Stressi vähentää kasvuhormonin erittymistä | |
| • Liikunnan vaikutus stressihormoneihin | |
| Erityisherkkyy | 193 |
| Toivotan sinulle onnistunutta kuntoutumismatkaa | 200 |
| Kuntoutumissuunnitelma | 202 |
| Lähdetiedot | 204 |

Tervetuloa kuntoutumismatkalle!

Kun on kirjoittanut yhden oppaan fibromyalgiasta kuntoutumiseen ja sen neuvot ovat edelleen täysin paikkansa pitäviä, miksi kirjoittaisi toisen? Yksi syy on se, että tällä välin on ehtinyt tulla paljon sellaista uutta tietoa fibromyalgiasta, josta on hyötyä omatoimisesti itseään kuntouttavalle. Mutta tämä kirja piti kirjoittaa myös siksi, että löydät siitä moneen kuntoutumiseen liittyvään asiaan uudenlaisia näkökulmia. Sellaisia, jotka toivottavasti motivoivat sinua entistä paremmin tekemään kuntoutumista edistäviä muutoksia.

Itselläni kesti 15 vuotta ennen kuin omatoiminen kuntouttaminen käynnistyi. Taaksepäin katsoessa oli helppo tunnistaa tekijöitä, jotka estivät ryhtymästä siihen jo aiemmin. Monet esteistä olivat mieleen ja elämänasenteeseen liittyviä sekä vääräksi osoittautuneisiin tietoihin fibromyalgiasta. Keskityin siihen, mikä on vialla ja mikä ei ole mahdollista. Samantyyppiset esteet ovat tulleet esille yhteydenpidossani fibromyalgiaa sairastaviin. Se ei ole ihme. Väärää ja vanhentunutta tietoa on edelleenkin jaossa paljon. Lisäksi fibromyalgia on sairaus, jonka vaikutus fyysiseen ja henkiseen vointiin on niin suuri, että voimat menevät usein arjesta selviytymiseen. Uupuneena on vaikeampi tarttua toimeen ja ryhtyä kuntouttamaan itseään. Varsinkin, kun ei ihan tarkkaan tiedä, mitä kannattaisi tehdä. Kun valmista hoitopolkua ei ole olemassa, moni jää selviämään tämän sairauden kanssa yksin. Kun sama tilanne jatkuu vuodesta toiseen, se hautaa paranemistoiveet aika tehokkaasti alleen. Tämä kirja on kirjoitettu juuri sinulle kannustukseksi ja avuksi omalle kuntoutumismatkallesi.

Yhtä tärkeää kuin tunnistaa kuntoutumisen esteitä, on tunnistaa asioita, jotka vievät eteenpäin ja ottaa niitä jokapäiväiseen elämään mukaan. Ei vain siksi, että haluat noudattaa valmiita ohjeita vaan siksi, että sinulla herää halu pitää itsestäsi parempaa huolta. Se halu herää, kun koet ne asiat aidosti tärkeiksi ja omaan elämäsi sopiviksi. Jos et ole tottunut asettamaan omia tarpeita oikein missään asioissa etusijalle, niin suuri asennemuutos voi tuntua haasteelliselta. Ei sellainen tapahdu hetkessä, siksi mukaan tarvitaan malttia. Toivon, että tämän kirjan lukeminen herättää sinussa halun pitää myös itsestäsi huolta ja maltat pysähtyä pohtimaan omaa elämäsi tästä näkökulmasta.

Tämä kirja kertoo sairastuneiden tarinoiden kautta oikeanlaisen opastuksen ja tuen puutteesta. Kun kaikki sairaudet niputetaan samaan muottiin, fibromyalgiaa sairastava ei saa tarvitsemaansa apua, vaikka halua paranemiseen tai kuntoutumiseen olisi. Nuo tarinat kertovat myös millaista fibromyalgian sairastaminen on, vaikka jo pitkään on ollut tarjolla luotettavaa tietoa, joka todistaa, että fibromyalgia ei ole ”vain korvien välissä”. Sairastuneeseen saatetaan suhtautua vähätellen ja epäillen. Yhtenä merkinä siitä ovat hylkäävät päätökset sairauslomakorvauksille ja sairauseläkkeelle pääsyn vaikeutuminen, jos diagnoosina on myös fibromyalgia. Nämä tarinat kannattaa lukea pohtien samalla, kertovatko ne myös sinusta.

Kuten ensimmäinen kirjani, myös tämä on kirjoitettu niin, että sitä on helppo lukea. En mene niin syvälle kehon toimintaan, että sitä ymmärtääksesi sinulla pitäisi olla tietämystä fysiologiasta ja anatomiasta tai mielen toiminnasta. Sekin kannattaa muistaa, että en tuo tässä esille kaikkea, mitä fibromyalgiasta on tähän mennessä saatu selville vaan huomioin kuntoutumisen kannalta tärkeimmät tekijät.

Toivon, että tämä opaskirja auttaa sinua löytämään juuri sinulle parhaiten toimivat tavat saada fibromyalgian oireet hallintaan tai pois kokonaan!

Liisa

Mitä tämä kirja voi antaa sinulle?

Toivon, että luettuasi tämän kirjan sinulla on enemmän uskoa omiin mahdollisuuksiisi saada fibromyalgian oireita kuriin ja tai pois kokonaan. Tässä kirjassa on selitetty helposti ymmärrettävällä tavalla:

- Minkäläinen sairaus fibromyalgia on
- Mikä pitää yllä fibromyalgian oireita
- Miten erilaiset kuormitukset vaikuttavat elimistösi toimintaan
- Minkälaisia muutoksia pitää tehdä kuntoutuakseen
- Miten tekemäsi muutokset auttavat elimistöä toimimaan normaalisti
- Minkälaisia tuloksia huomaat

Tämä kirja antaa sinulle runsaasti tietoa, josta on hyötyä fibromyalgian oireiden kuriin saamiseksi. Ja se on tämän kirjan tavoitteena on, että saat oireitasi vähemmäksi tai kokonaan kuriin!

Ensin perehdyt pidempään fibromyalgiaa sairastaneiden kokemuksiin ja heidän ajatuksiinsa omista kuntoutumismahdollisuuksista. Nuo tarinat ovat toisaalta surullisia ja kertovat siitä, miten yksin tämän sairauden kanssa voi jäädä. Oikeanlaista tietoa ja tukea kuntoutumiseen on ollut vaikea saada. Mutta kaikki näitä tarinoita yhdistää yksi yhteinen tekijä, joka on tarpeellinen tulosten saavuttamiseksi. Kun luet kokemuksensa jakaneiden tarinoita, huomaat, että tuo tekijä voi olla välillä kateissa, mutta aina se löytyy uudelleen. Täydennän myös omaa tarinaani keskittyen tällä kertaa siihen, mikä sai minut aloittamaan ja jatkamaan omatoimista kuntoutamista, jonka seurauksena fibromyalgia on silmäoireita lukuun ottamatta ollut oireeton jo kahdeksan vuotta.

Seuraavaksi perehdyt kuntoutumisen kannalta riittävällä tarkkuudella siihen, minkälainen sairaus fibromyalgia on ja miten monilla tavoilla se voi oireilla. Saat tietoa syistä oireiden takana jotta ymmärrät, miten oireita ylläpitävät huonot kierteet syntyvät. Sinulle tulevat tutuksi useat mahdolliset juurisyyt eli ne perimmäiset syyt sille, miksi sinä sairastuit fibromyalgiaan ja miksi se etenee. Kaikki tämä tieto on tarpeen,

jotta saat pysäytettyä ikäviä huonoja kierteitä ja käännettyä niiden suunnan positiivisiksi. Samalla se tarkoittaa, että saat fibromyalgian oireita kuriin.

Tämän kirjan avulla pääset perehtymään tarkemmin myös henkiseen puoleen. Siihen, miten fibromyalgia vaikuttaa henkiseen jaksamiseen. Samalla saat mahdollisuuden tutustua itseesi paremmin ja opit tunnistamaan syitä omille valinnoillesi ja käyttäytymisesi. Loppujen lopuksi henkiset eväät ratkaisevat, kuinka hyvin onnistut itsesi kuntouttamisessa.

Ja lopuksi se, mitä saatat kaivata eniten: perehdyt hyväksi havaittuihin ja tutkimuksissakin tehokkaaksi todettuihin keinoihin, joilla fibromyalgian oireita on mahdollisuus saada kuriin.

Saatat huomata, että sinulla ei ole kaikkia tässä kirjassa esille tulevia fibromyalgian oireita. Ei niitä ole kaikilla muillakaan sairastuneilla. Yksi syy sille on se, että fibromyalgia on myös yksilöllinen sairaus. Yksilöllisyys on seurausta kehon heikkouksista ja vahvuuksista sekä tietysti myös yksilöllisistä elämäntilanteista. Oireita ylläpitävien kuormitusten ja toisaalta myös terveyttä edistävien toimien määrä vaihtelee eri ihmisillä. On siis luonnollista, että vahvasti näihin asioihin liittyvä oireilu vaihtelee eri ihmisillä.

Voinko oikeasti saada fibromyalgian oireet kuriin?

Vaikka fibromyalgia vielä määritellään krooniseksi sairaudeksi, sen oireita on mahdollista saada kuriin jopa kokonaan omatoimisesti kuntouttamalla. Se on paljon luvattu, mutta tätä lupausta tukevat lukuisat tutkimukset, joissa on todistettu oireiden helpottaminen oikein kohdistetuilla ja oikeanlaisilla kuntoutuskeinoilla. Korostan sanaa oikeanlaiset, sillä ihan mitkä tahansa yleiset kuntouttamiseen liittyvät keinot eivät fibromyalgiaa sairastavalle välttämättä tuota toivotunlaisia tuloksia. Huonoimmassa tapauksessa ne voivat pahentaa oireita, jolloin päätyy helposti uskomaan, että juuri minulle kuntoutuminen ei ole mahdollista. Samansuuntaisia ajatuksia voi herätä fibromyalgiasta johtuvien fyysisten rajoitteiden vuoksi. Kun suorituskyky on alentunut, voi olla vaikea uskoa, että fyysisistä aktiivisuutta lisäämällä

oireet voisivat helpottua. Hieman erilainen haaste on niillä fibromyalgiaa sairastavilla, joilla fyysistä aktiivisuutta on ollut paljon keskimääräistä enemmän kunnes kunto on yhtäkkiä romahtanut. Keinot ovat silloin toiset, mutta oireiden kuriin saaminen ja suorituskyvyn palauttaminen on mahdollista myös heille.

Mitä omatoiminen kuntouttaminen käytännössä on? Vaikka käytän sanaa omatoiminen, tukenasi voi hyvin olla lääketieteen tarjoamaa helpotusta tai muita hoitomuotoja. Joskus ne voivat olla ihan välttämättömiä, jotta pääsisit hyvään alkuun. Omatoiminen kuntouttaminen ei siis sulje pois ohessa käytettyjä muita hoitomuotoja. Pääosin omatoiminen kuntouttaminen on kuitenkin elämäntapojen muuttamista niin, että ne eivät osaltaan pidä yllä tai pahenna fibromyalgian oireita vaan auttavat kuntoutumaan. Vaikka fibromyalgian oireet ovat elimistön poikkeavasta toiminnasta johtuvia, siis elimellisiä, nuo muutokset eivät ainakaan kaikilta osin ole pysyviä, mutta elimistösi tarvitsee tukea sen toiminnan normalisoimiseen. Sitä tukea ovat riittävän terveelliset ruokailutottumukset, sopivassa määrin energianmuodostusta lisäävä liikunta ja sekä fyysisestä että henkisestä palautumisesta huolehtiminen. Osa kuntoutumisprosessia ovat myös fibromyalgiaa ylläpitävien kuormitusten vähentäminen. Vaikka helposti ajattelee, että terveyttä ylläpitävät elämäntavat ovat tylsiä ja rajoittavia, oikeasti ne parantavat elämänlaatua ja samalla poistavat fibromyalgiasta johtuvia rajoitteita.

Hyvä lähtökohta omatoimiselle kuntouttamiselle on suhtautua siihen tarpeena pitää itsestä parempaa huolta. Muuten fibromyalgiasta kuntoutumisessa on kyse periaatteeltaan samanlaisesta asiasta kuin vaikka luunmurtuman paranemisessa. Jotta luunmurtuma paranee, se tarvitsee tukea, jota se saa kipsistä. Jotta liikkuvuus ja lihaskunto eivät rapautuisi luutumisen aikana, se tarvitsee kuntouttavaa liikuntaa oikeassa suhteessa lepoon ja palautumiseen. Se tarvitsee myös riittävästi oikeanlaisia ravintoa, jotta elimistö pystyy katkaisemaan tulehdusprosessin ja rakentamaan kudoksia uusiksi. Ravintoa tarvitaan myös energiaksi, jota kuluu normaalia enemmän toipumisen vuoksi. Jos näistä asioista huolehtii, luunmurtuma paranee ja siitä toipuu takaisin toimintakuntoon nopeammin. Murtumasta toipuminen eroaa fibromyalgiasta kuntoutumisessa kuitenkin yhdessä asiassa: todennäköisesti murtuma luutuu, vaikka et huomioisi mitään edellä mainituista asioista. Luutuminen tapahtuu tuolloin hitaammin eikä lopputulos ole välttämättä yhtä hyvä, mutta koet todennä-

köisesi silti itsesi parantuneeksi. Fibromyalgiasta ei kuntoudu ”itseksesi”, mutta siitä voi kuntoutua jopa oireettomaksi, kun keholle annetaan oikeanlaista tukea ja eväät siihen.

Jotta pääsisit oireista eroon pysyvästi, tehtyjen muutostenkin pitäisi olla pysyviä. Se voi tuntua suurelta haasteelta varsinkin siinä tilanteessa, kun on menossa aallonpohja, jolloin oireet ovat pahimmillaan. Aallonpohja ei olekaan paras hetki ryhtyä vaatimaan itseltään minkään suuren projektin käynnistämistä. Ei sille silti ole mitään konkreettista estettä tarttua toimeen vaikka heti, jos haluat nopeammin pois aallonpohjasta. Siihenkin on keinoja. Mutta yhtä hyvin voi aloittaa ajatuksesta ”teen tämän yhden asian nyt ja mietin muita asioita myöhemmin”. Eikä muutoksissa epäonnistumista kannata pelätä etukäteen, sillä niiden tekeminen osoittautuu yleensä paljon helpommaksi kuin on kuvitellut. Se, että epäonnistuu tarkoittaa vain sitä, että tällä kertaa ei mennyt niin kuin piti. Ei se ole loppuelämän tuomio. Siinä tilanteessa kannattaa pohtia, mistä epäonnistuminen johtui. Kun se selviää, seuraavalla kerralla ne tekijät voi ottaa huomioon.

Tässä kirjassa käydään läpi kaikki tärkeät elementit, joita oireiden kuriin saamiseen liittyy menemättä silti kemiallisiin reaktioihin ja ainepitoisuuksiin. Ne eivät ole oleellisia. Tärkeintä on kokonaisuus! Löydät tietysti myös konkreettisia ja selkeitä ohjeita, joiden avulla teet muutoksia. Kirjan ohjeistus perustuu tutkittuun tietoon. Lähdeviitteitä tärkeimmistä tutkimuksista löydät fibromyalgia.fi nettisivulta.

Erilaiset lähtökohdat – erilaiset kuntoutumismahdollisuudet

Silläkin on merkitystä lopputuloksen kannalta, minkälaiset odotukset sinulla on kuntoutumisesta. Toiveikas kannattaa olla, mutta myös realistinen. Siihen, kuinka nopeasti alkaa tulla positiivisia tuloksia ja minkälainen lopputulos on, vaikuttaa väistämättä se, kuinka kauan on sairastanut ja ehkä vielä enemmän se, miksi on sairastunut. Tässä mielessä fibromyalgiaa sairastavat voidaan jakaa karkealla jaolla kolmeen ryhmään. Sinun on hyvä tiedostaa, mihin ryhmään kuulut, mutta älä anna tämän tiedon vaikuttaa niin, että luopuisit kuntoutumishaaveistasi.

Jokaisella fibromyalgiaan sairastuneella on mahdollisuus saada vähintään helpotusta oireisiinsa omatoimisesti kuntouttamalla.

1. Fibromyalgiasi on jonkun muun kroonisen sairauden liitännäissairaus tai seurausta synnynnäisestä, onnettomuudessa saadusta tai pieleen menneen hoidon yhteydessä tulleesta kehon tai elimien vauriosta. Jos muu sairaus tai vaurio pitää yllä kipua eikä sitä saada pidettyä kurissa hoidolla tai lääkityksellä, se vaikeuttaa kuntoutumista. Samaan kategoriaan voi lukea välttämättömän lääkityksen, jonka vaikutusmekanismi tai sivuvaikutukset ovat haitallisia fibromyalgialle ts. toimivat kuormitustekijänä. Nämä tilanteet tuovat lisähaasteita kuntoutumiseen, mutta eivät sulje sitä mahdollisuutta kokonaan pois. Tällaisissa tilanteissa saattaa tarvita avuksi varsinkin alussa hoitoalan ammattilaisia luomaan paremmat edellytykset kuntoutumisen käynnistämiseen.
2. Olet sairastanut fibromyalgiaa niin pitkään, että sinulla on todettu tai epäillä uutena asiana muuta kroonista sairautta. Muu oheissairaus voi kertoa siitä, että fibromyalgia on päässyt etenemään, mutta ei siitä, onko fibromyalgia aiheuttanut pysyviä muutoksia tai vaurioita. Jos onkin, kannattaa muistaa, että elimistöllä on uskomaton kyky korjata muutoksia ja vaurioita – myös pysyviksi luultuja. Pitkään sairastettu fibromyalgia ei siis ole este kuntoutumiselle, mutta liitännäissairaus saattaa tuoda siihen oman haasteensa ts. myös se on hyvä ottaa huomioon kuntoutumiskeinoissa.
3. Sairastat fibromyalgiaa tyypillisin oirein eikä sinulla ole vielä todettu liitännäissairauksia. Oireet voivat olla pahojakin, niitä voi olla monenlaisia ja olet voinut sairastaa fibromyalgiaa jo monia vuosia. Vuosien määrä ei kuitenkaan yksinään suoraan vaikuta kuntoutumismahdollisuuksiisi. Tässä vaiheessa aloitettu omatoiminen kuntoutus voi johtaa jopa täydelliseen oireettomuuteen.

Hyvät eväät kuntoutumiselle

Koska kuntoutuminen perustuu elämäntapojen muuttamiseen, saatat olla huolissasi, mistä voimat muutosten tekemiseen. Se on ymmärrettävää, kun sairauden luonteeseen kuuluu unettomuutta, uupumusta, voimattomuutta, suolisto-oireita ja muita vaivoja, jotka syövät henkisiä voimia. Toivottavasti sinua huojentaa se tieto, että voimasi eivät hupene omatoimisella kuntouttamisella vaan päinvastoin. Kun kuntouttaminen on oikeanlaista ja niitä on riittävä määrä, voimat alkavat lisääntyä heti alusta asti. Jos sinulla on huonoja kokemuksia aiemmista kuntoutumisyrittämisistä, se osoittaa vain sen, että käyttämäsi keinot ovat olleet vääriä. Ja ne voivat olla vääriä, vaikka olisit saanut ohjeita koulutetuilta lääketieteen tai kuntouttamisen ammattilaisilta. Ns. viralliset tahot soveltavat fibromyalgiasta kuntouttamiseen perinteisiä keinoja, joiden ajatellaan sopivan kaikille. Osa (sitä ei ole tutkittu kuinka suurelle osalle) fibromyalgiaa sairastavista ne eivät auta kuntoutumaan vaan voivat päinvastoin johtaa entistä huonompaan tilanteeseen. Sille löytyy konkreettisia syitä, jotka tulevat sinulle tutuiksi jatkamalla lukemista. Nyt aluksi et tarvitse muuta kuin avoimen mielen ja valmiuden kyseenalaistaa vanhentuneita tietoja, joita sinulla saattaa olla fibromyalgiasta!

Takana jo kahdeksan oireetonta vuotta! Liisa Heikkinen ehti sairastaa 15 vuotta fibromyalgiaa, jossa kivut tuntuivat lopulta helpommilta sietää kuin toimintakykyä heikentävä voimakas uupumus ja voimattomuus. Oireiden kirjo oli laaja ja Liisaa huolestutti tulevaisuus. Miten selviäisi ikääntymisen haasteista, kun suorituskyky oli jo nyt heikko? Tuolloin sattumasta käynnistynyt kuntoutuminen johti 7 vuodessa oireettomuuteen, jota on kestänyt jo 8 vuotta. "Tuntuuhan se ihmeeltä, mutta kyllä sille löytyy ihan looginen selitys, kun perehtyy uusimpaan tietoon fibromyalgiasta."

Fibromyalgia on sairaus, jota on alettu ymmärtää paremmin vasta viime vuosina uudenlaisten tutkimusmenetelmien ansiosta. Oireita pidettiin pitkään lähinnä psykosomaattisena, kun silloin käytössä olevilla menetelmillä ei saatu selvitettyä syitä niille. Nykyään tiedetään jo melko tarkasti, minkälaisia muutoksia fibromyalgiaa sairastavan elimistössä vähitellen tapahtuu ja minkälaisia oireita ne aiheuttavat. Kun yksittäisistä tutkimuksista saatua tietoa on koottu yhteen, on havaittu, että fibromyalgiassa oireita ruokkivat huonot kierteet, joita monenlaiset kuormitukset pitävät yllä. Poistamalla riittävän määrän kuormitusta ja auttamalla elimistöä toimimaan paremmin, oireisiin on mahdollista saada merkittävää helpotusta. Kun aloittaa omatoimisen kuntouttamisen riittävän ajoissa, myös oireettomuus on mahdollista saavuttaa. Liisa ei siis ole poikkeustapaus.

Tähän kirjaan on koottu kaikki oleellinen tieto, mitä tarvitset saadaksesi fibromyalgian oireisiin helpotusta ja kuntoutuaksesi. Kun perehdyt tarkemmin siihen, mistä oireet johtuvat, alat ymmärtää sairauttasi paremmin ja oivallat, miksi sinäkin voit saada oireitasi kuriin. Tässä kirjassa on mukana myös muutamia pitkään fibromyalgiaa sairastaneiden tarinoita. Ne kertovat sairastuneille tutusta tilanteesta: vaikka halua kuntoutumiseen olisi ollut, oikeanlaista ohjeistusta siihen ei ollut saatavana. Tämä kirja on kirjoitettu korvaamaan tuota puutetta ja kirjan ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon.



9 789523 395411

