

Miksi fibromyalgiaa sairastavaa on niin vaikea uskoa?

Kivun psykologian asiantuntijakoulutus 2012-2014
Riikka Jakonen (riikkajakonen@hotmail.com)

Tiivistelmä

Fibromyalgia (fm) on sairaus, joka herättää terveydenhuollon ammattilaisissa tunteita. Edes sen olemassaoloon eivät kaikki usko. Terveydenhuollossa fibromyalgiamaisesti oireilevia potilaita tavataan kuitenkin säännöllisesti. Oireiden kirjo ja voimakkuus vaihtelevat selkeästi heikentyneestä työ- ja toimintakyvystä täysin työkykyiseen henkilöön, jota oireet vaivaavat vain ajoittain. Olennaisimpina oireina pidetään laaja-alaista, paikaltaan ja voimakkuudeltaan vaihtelevaa kipua sekä uupumusta ja unihäiriöitä. Tutkimuksissa selkeitä tuloksia ryhmätasolla saadaan harvoin, patologisia löydöksiä ei juuri ole.

Yleisiä kognitiota koskevia valituksia ovat oppimisen vaikeus, sovittujen asioiden, keskusteluiden, tapahtumien, nimien ja tavaroiden unohtuminen, keskittymisen vaikeus sekä ymmärtämisen vaikeus. Myös puheen sujuvuuden ongelmia on, lähinnä sanojen hakemista ja niiden korvautumista toisella samalta kuulostavalla sanalla. Oloa kuvaamaan käytetään mm. sanoja tökkyräinen ja sumuinen. Englanniksi on vakiintunut ilmaus ”fibrofog”, suomeksi mm. Kivikoski ja Hannonen käyttävät ilmausta ”aivosumu”.

Fm-potilaiden esiintuomia muistiongelmia pidetään helposti liioiteltuina ja heidän ajatellaan hakevan ongelmilleen huomiota dramatisoimalla niitä. Toisinaan heidän väitetään tekevän testejä kykyjään heikommin. Tulokset neuropsykologisia testauksia hyödyntävissä tutkimuksissa ovat varsin vaihtelevia. Testauksissa yleisiä tuloksia ovat psykomotorisen nopeuden, reaktionopeuden, työmuistin ja keskittymisen lievä heikkous verrokkeihin nähden. Tavallisia ovat myös verbaalisten toimintojen heikkomuus, joka näkyy esimerkiksi muistissa, luku- ja nimeämisnopeudessa sekä sanasujuvuudessa. Normaaliarvoista poikkeavia tuloksia ei ryhmätasolla yleensä ole saatu. Yksittäisillä fibromyalgiaa sairastavilla on kuitenkin vakavia neuropsykologisia puutoksia.

Masennus ja ahdistuneisuus ovat hyvin yleisiä fibromyalgiaa sairastavilla. Niiden vaikutus testituloksiin on varsin vaihteleva, samoin kuin unen.

Kasvavaa näyttöä on, että lapsuuden aikaiset epäsuotuisat tapahtumat ja aikuisena koetut konfliktit tai uhriksi joutuminen ovat keskimääräistä yleisempiä erilaisista kivuista, kuten fibromyalgiasta, kärsivillä. Työpaikkakiusaamisen uhreilla on todettu kaksinkertainen riski sairastua fibromyalgiaan.

Fibromyalgiaa sairastaville tyypillisiä persoonallisuuden piirteitä ovat korostunut vastuuntunto, neuroottisuus sekä vaikeus tunnistaa omaa kuormittuneisuuttaan ja jakaa taakkaa muiden kanssa. Negatiiviset tunteet painottuvat ja tunteiden käsittelyssä negatiivisten tunteiden välttely ja tukahduttaminen on yleistä. Myös aleksitymiaa oli keskimääräistä enemmän fm-potilailla.

Fibromyalgiaa sairastavaa hoitavalle tunteiden ristiriidan ymmärtäminen on keskeistä. Ylitunnollisuus ja tarve kelvata estävät fm-potilasta hellittämästä, mutta negatiivisuuteen taipuvainen ajattelutapa saa hänet näkemään ongelmat ja kuormituksen suurina. Uhkiin suuntautunut huomio saa potilaan näkemään kaikissa ehdotetuissa toimenpiteissä ensin niiden ongelmat. Parasta on pyrkiä hoitamaan fibromyalgian asemesta potilasta, koko ihmistä ristiriitaisine tunteineen kaikkineen – ja sietää se, ettei aina ymmärrä.