

Kohti yksilöllistä fibromyalgian hoitoa

Teemu Zetterman

Yleislääkäripäivät 2024 – Toiminnallinen vai todellinen?

28.11.2024

Sidonnaisuudet

Vantaan ja Keravan Hyvinvointialue, Myyrmäen terveysasema

HUS Kipuklinikka

Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, Clinicum, yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon yksikkö

Scandinavian Association for the Study of Pain (SASP) hallituksen jäsen

Lääkäriliiton Vantaan ja Keravan paikallisosaston varapuheenjohtaja

Apurahoja

Signe ja Ane Gyllenbergin säätiö

Emil Aaltosen säätiö

Juhani Ahon lääketieteen tutkimuksen säätiö

Helsingin yliopisto



Fibromyalgia, toiminnallinen häiriö

- Toiminnallisilla oireilla ja häiriöillä tarkoitetaan pitkäkestoisia eri elinjärjestelmissä ilmeneviä oireita tai oireyhtymiä, joiden aiheuttajaksi ei sovi mikään perinteinen tunnettu häiriö.
- oireiden taustalla ei ole rakenteellista vauriota, vaan kyseessä on elimistön toimintojen säätelyn ja ohjaamisen häiriö.

Vataja 2023, Toiminnalliset
häiriöt, Lääkärikirja
Duodecim

Fibromyalgia, toiminnallinen häiriö

- Toiminnallisilla oireilla ja häiriöillä tarkoitetaan pitkäkestoisia eri elinjärjestelmissä ilmeneviä oireita tai oireyhtymiä, joiden aiheuttajaksi ei sovi mikään perinteinen tunnettu häiriö.
- oireiden taustalla **ei ole rakenteellista vauriota**, vaan kyseessä on elimistön **toimintojen säätelyn ja ohjaamisen häiriö**.

Vataja 2023, Toiminnalliset
häiriöt, Lääkärikirja
Duodecim

Fibromyalgia, toiminnallinen häiriö

- Toiminnallisilla oireilla ja häiriöillä tarkoitetaan pitkäkestoisia eri elinjärjestelmissä ilmeneviä oireita tai oireyhtymiä, joiden **aiheuttajaksi ei sovi mikään perinteinen tunnettu häiriö.**
- oireiden taustalla **ei ole rakenteellista vauriota**, vaan kyseessä on elimistön **toimintojen säätelyn ja ohjaamisen häiriö.**

Vataja 2023, Toiminnalliset
häiriöt, Lääkärikirja
Duodecim

Tässä esityksessä fibromyalgian

- Oireista ja diagnostiikasta
- Hoitojen tehosta
- Taustamekanismeista
- Omia tutkimushavaintoja

Mikä ihmeen fibromyalgia?



lihaskivut, lihasheikkous, lihaskrampit, päänsäryt, ärtyvä suoli,
vatsakivut ja krampit, ylävatsakipu, närästys, ummetus,
ruokahaluttomuus, pahoinvointi, oksentelu, huimaus, näkövaikeudet,
KIPU
puutuminen ja pistely, hermostuneisuus, rintakivut, kuivasilmäisyys,
AJATTELUN TAHMEUS
kuiva suu, kuumeilu, Raynaud'n oire, kutina, nokkosrokko, ihottumat,
VIRKISTÄMÄTÖN UNI
hengityksen vinkuna, hermostuminen, ahdistus, korvien soiminen,
UUPUMUS
kuulovaikeudet, aftat, makuaiست muutokset, hiustenlähtö, herkkyys
MASENTUNEISUUS
auringonvalot, ihästelmat, tihe virtsaaisuus, virtsarakon krampit,
JÄYKKYYS
virtsaamiskivut, nukahtamisvaikeudet, turvotus, levottomat jalat,
AHDISTUS
tasapainovaikeudet



- 1500-luku: Reumatismi
- 1700-luku: Lihasreumatismi
- 1880-luku: Neurastenia
- 1904: Fibrosiitti
- 1976: Fibromyalgia
 - 1990 American College of Rheumatology (ACR) kriteerit
 - 2010 ACR kriteerit
 - 2011 ACR kriteeripäivitys
 - 2016 ACR kriteeripäivitys
 - 2019 APTT kriteerit
- 2020-luku: Kehoahdinkohäiriö?

KIPU



KIPU

AJATTELUN TAHMEUS

VIRKISTÄMÄTÖN UNI

UUPUMUS



JÄYKKYYS

KIPU

AJATTELUN TAHMEUS

VIRKISTÄMÄTÖN UNI

UUPUMUS



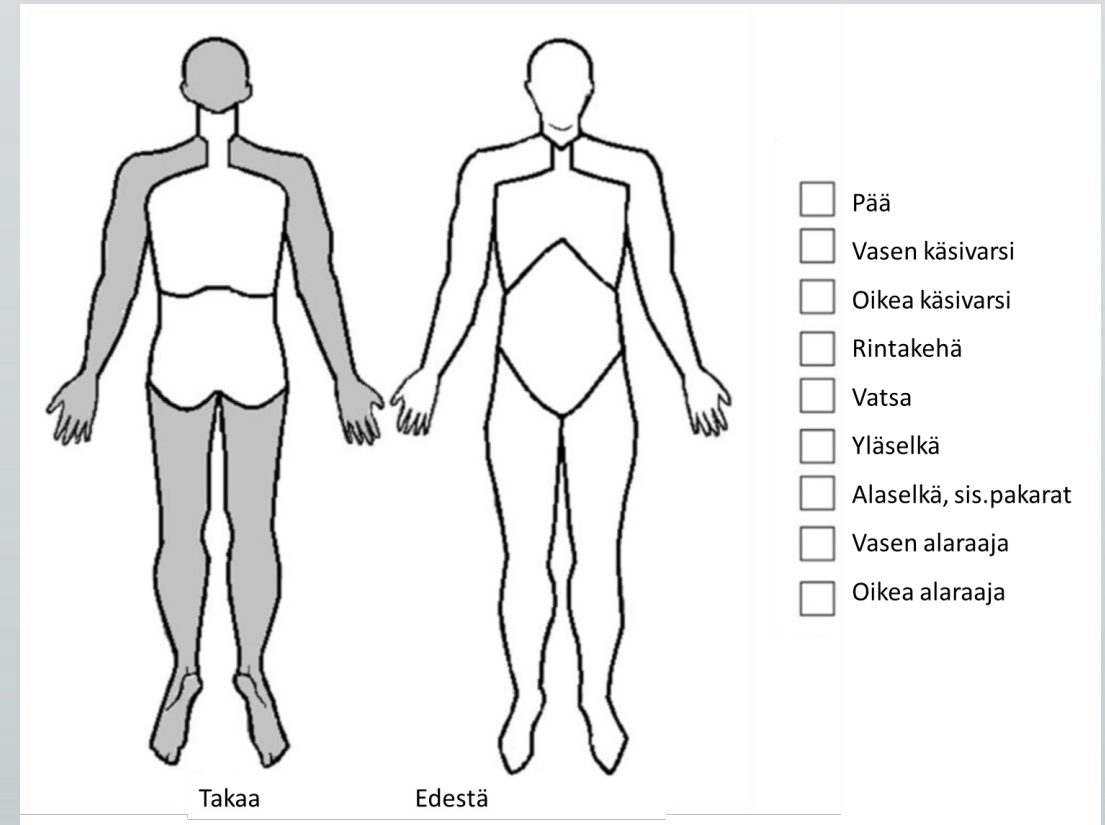
MASENTUNEISUUS

JÄYKKYYS

AHDISTUS

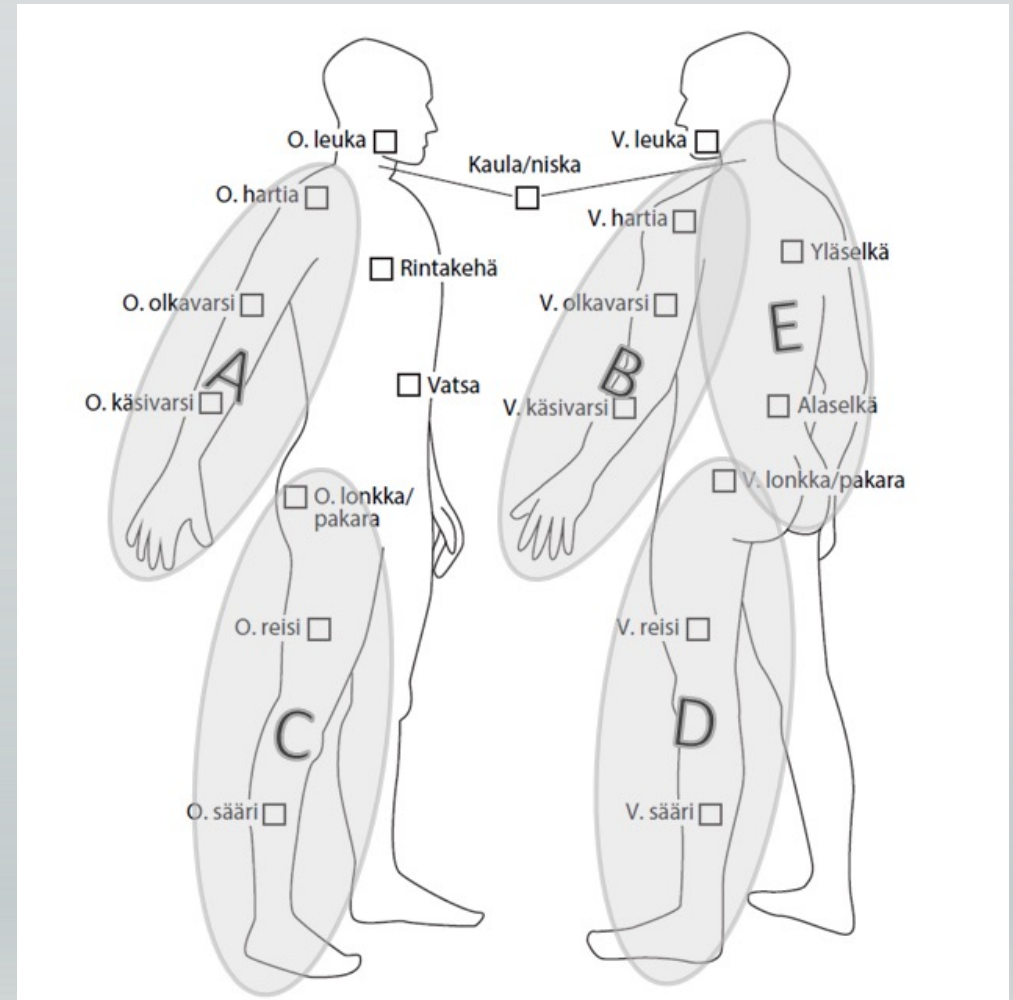
AAPT 2019 kriteeristö

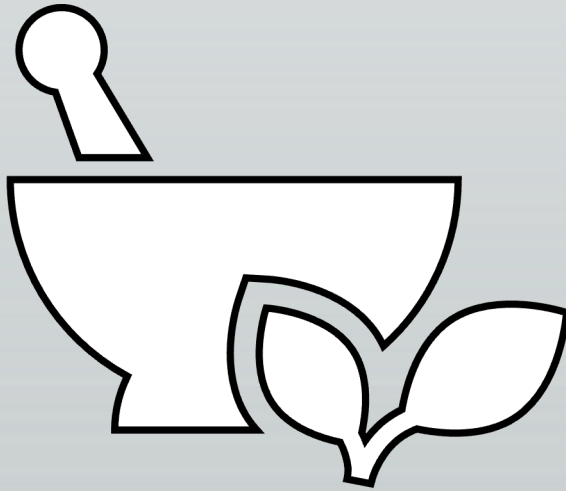
1. Kipua ainakin kuudella alueella yhdeksästä
2. Vähintään keskivaikea univaikeus tai uupumus (lääkärin määrittelemänä)
3. Oireet ainakin 3kk
4. Tyypillisiä ei-diagnostisia oireita: arkuus kosketukselle, dyskognitio, lihasten ja nivelten jäykkyys, ympäristöherkkyys, tai ylivalppaus



ACR 2016 kriteeristöpäivitys

- Kipujen laaja-alaisuus 0 – 19
 - Kipualueiden määrä
- Oireisuus 0 – 12
 - Vetämättömyys, uupumus 0–3
 - Herääminen virkistymättömänä 0–3
 - Ajattelu- tai muistivaikeudet 0–3
 - (0 = ei ongelmaa, 1 = vähäisiä, lieviä, tai ajoittaisia, 2 = huomattavia tai usein, 3 = vaikeita, pysyviä, jatkuvia)
 - Päänsärkyä Ei (0) Kyllä (1)
 - Masentuneisuutta Ei (0) Kyllä (1)
 - Kipuja tai kouristuksia alavatsalla Ei (0) Kyllä (1)
- Diagnoosi jos
 - Kipujen laaja-alaisuus ≥ 7 ja oireisuus ≥ 5 TAI
 - Kipujen laaja-alaisuus 4 – 6 ja oireisuus ≥ 9
 - Kipuja ainakin 4:llä anatomisella alueella alueista A – E
 - Oireet ainakin 3kk





- Potilasedukaatio
- Liikunta
- Lääkitys
- Psykososiaaliset hoidot
(kognitiivis-behavioraalinen)
- Neuromodulaatio
- Ym.

Onko hoito tehokasta?

- KBT tai lääkkeet
 - Kipu -2/11
 - Elämänlaatu +14/101
- Liikunta
 - Kipu -1..-5/11
 - Yleinen hyvinvointi +7/100

Mascahenras et al. Association of therapies with reduced pain and improved quality of life in patients with fibromyalgia. JAMA Intern Med. 2021

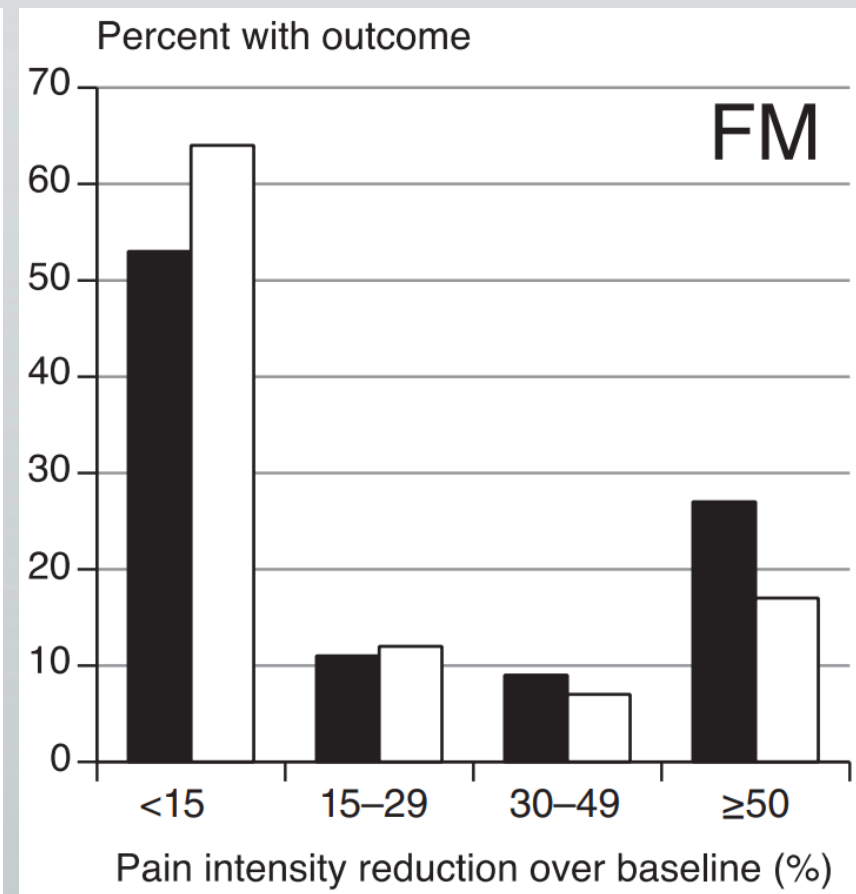
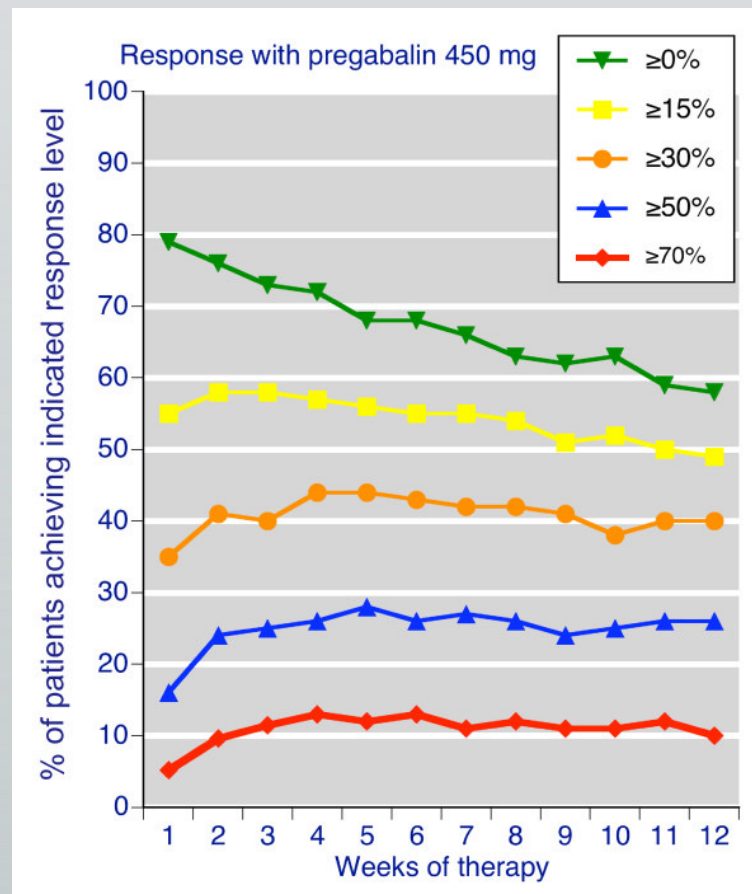
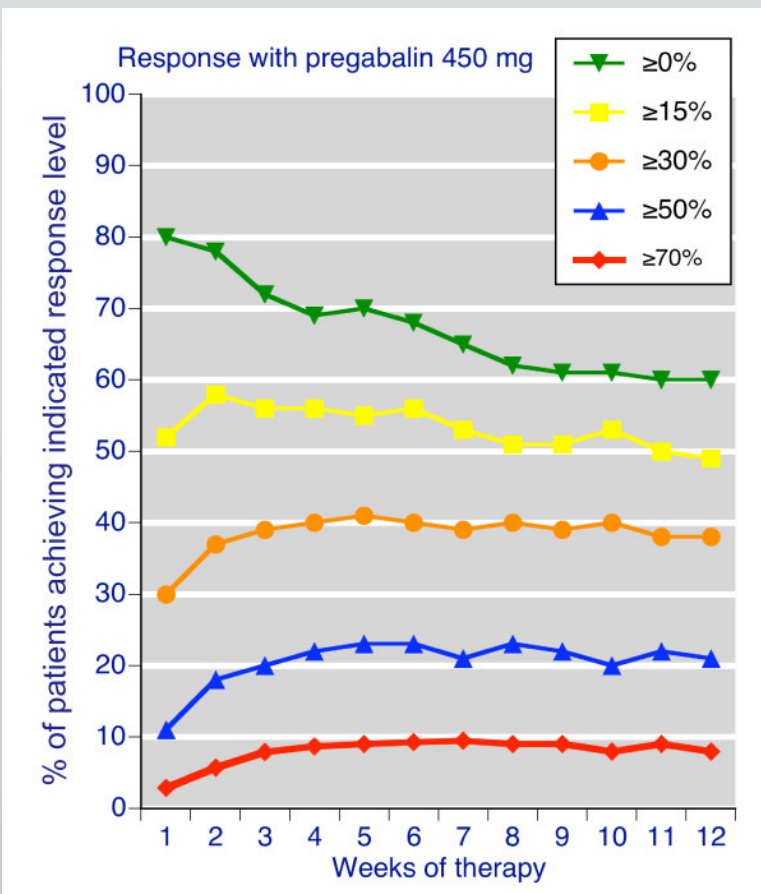
Pregabaliini

Kipu

Uni

Duloksetiini

Kipu, lääkeplacebo



Straube S, Derry S, Moore RA, Paine J, McQuay HJ. Pregabalin in fibromyalgia – responder analysis from individual patient data. *MBC Musculoskeletal Disorders*

2010 28.11.2024

Moore A et al. *European Journal of Pain* 2013

teemu.zetterman@helsinki.fi

17

Liikunta

Table 2

Effect size (95% confidence interval)—intervention vs control arm (usual care or placebo or sham*): pain, fatigue, sleep, and depression.

Interventions	Pain	Fatigue	Sleep	Depression
Exercise	−0.84 (−1.13 to −0.55)	−0.89 (−1.33 to −0.45)	−0.81 (−1.24 to −0.38)	−0.76 (−1.09 to −0.42)
Aerobic	−0.72 (−1.37 to −0.07)	−1.46 (−3.05 to 0.14)	−1.33 (−2.55 to −0.11)	−1.22 (−2.22 to −0.21)
Flexibility	−0.56 (−1.32 to 0.19)	−0.49 (−1.24 to 0.27)	−0.88 (−1.66 to −0.10)	−0.28 (−1.03 to 0.46)
Mind–body	−0.92 (−1.41 to −0.43)	−1.00 (−1.47 to −0.53)	−0.61 (−1.41 to 0.19)	−0.67 (−1.07 to −0.26)
Mixed	−0.96 (−1.49 to −0.44)	−0.12 (−0.73 to 0.50)	−0.65 (−1.33 to 0.04)	−0.35 (−0.65 to −0.05)
Strengthening	−0.84 (−1.75 to −0.08)	−0.77 (−1.34 to −0.20)	−0.74 (−1.56 to −0.07)	−1.06 (−1.65 to −0.47)

Kundakci et al. 2022

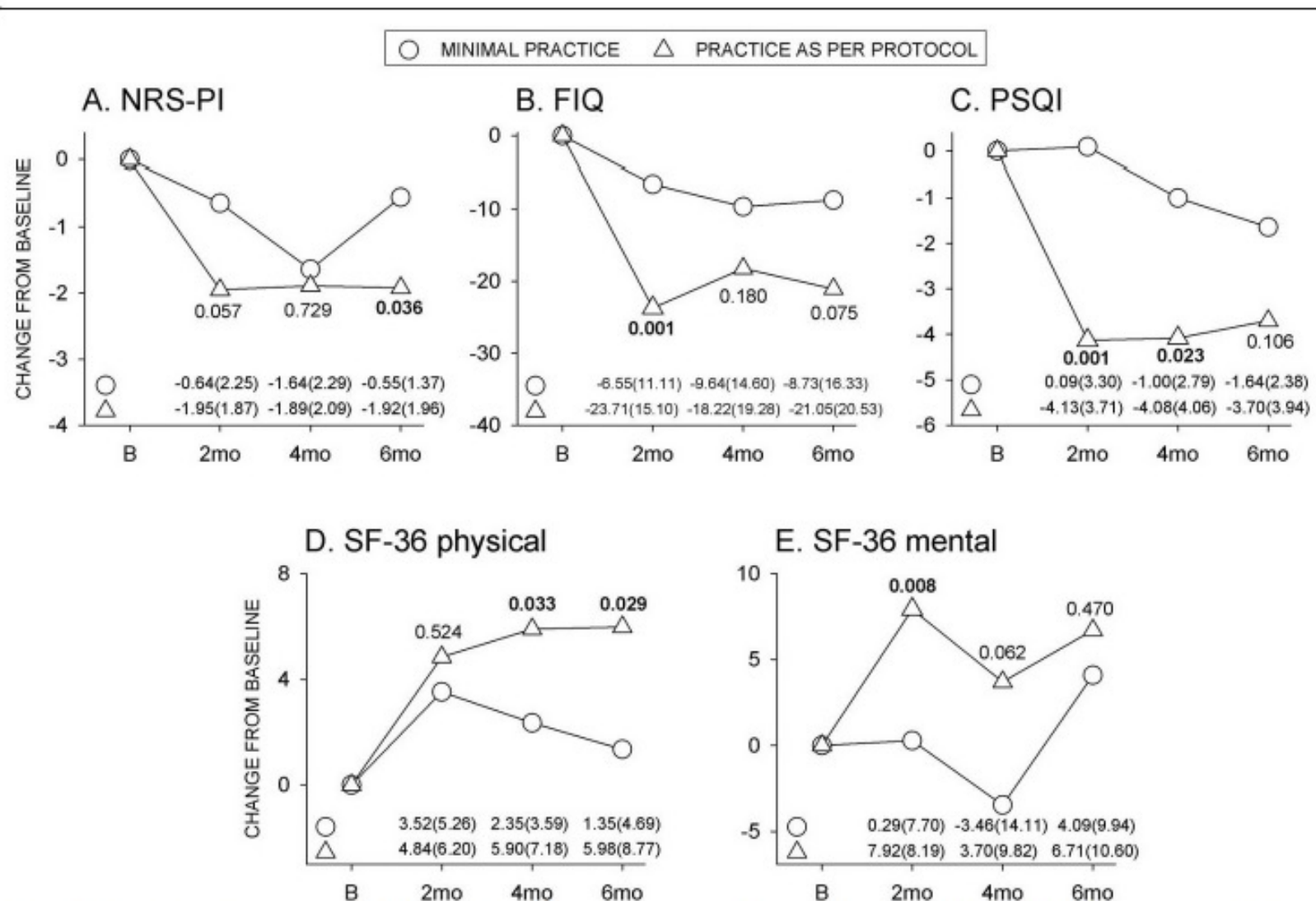


Figure 5 Comparison of outcomes in the per protocol practice group and those who practiced minimally. Values are means for those who practiced minimally (≤ 3 h/week, $N = 11$), and those who practiced as per protocol (≥ 5 h/week, $N = 38$). Numbers at the bottom of the figure indicate mean (SD) values. Between-group P -values indicated within figure. B, baseline; mo, month.

Lynch M et al. A randomized controlled trial of qigong for fibromyalgia. Arthritis Research & Therapy 2012

KIPU

AJATTELUN TAHMEUS

VIRKISTÄMÄTÖN UNI

UUPUMUS



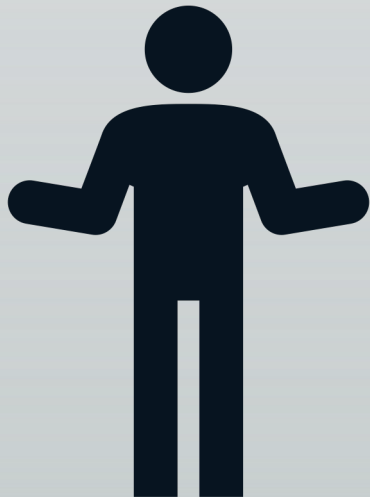
MASENTUNEISUUS

JÄYKKYYS

AHDISTUS

KIPU

JÄYKKYYS



UUPUMUS

VIRKISTÄMÄTÖN UNI

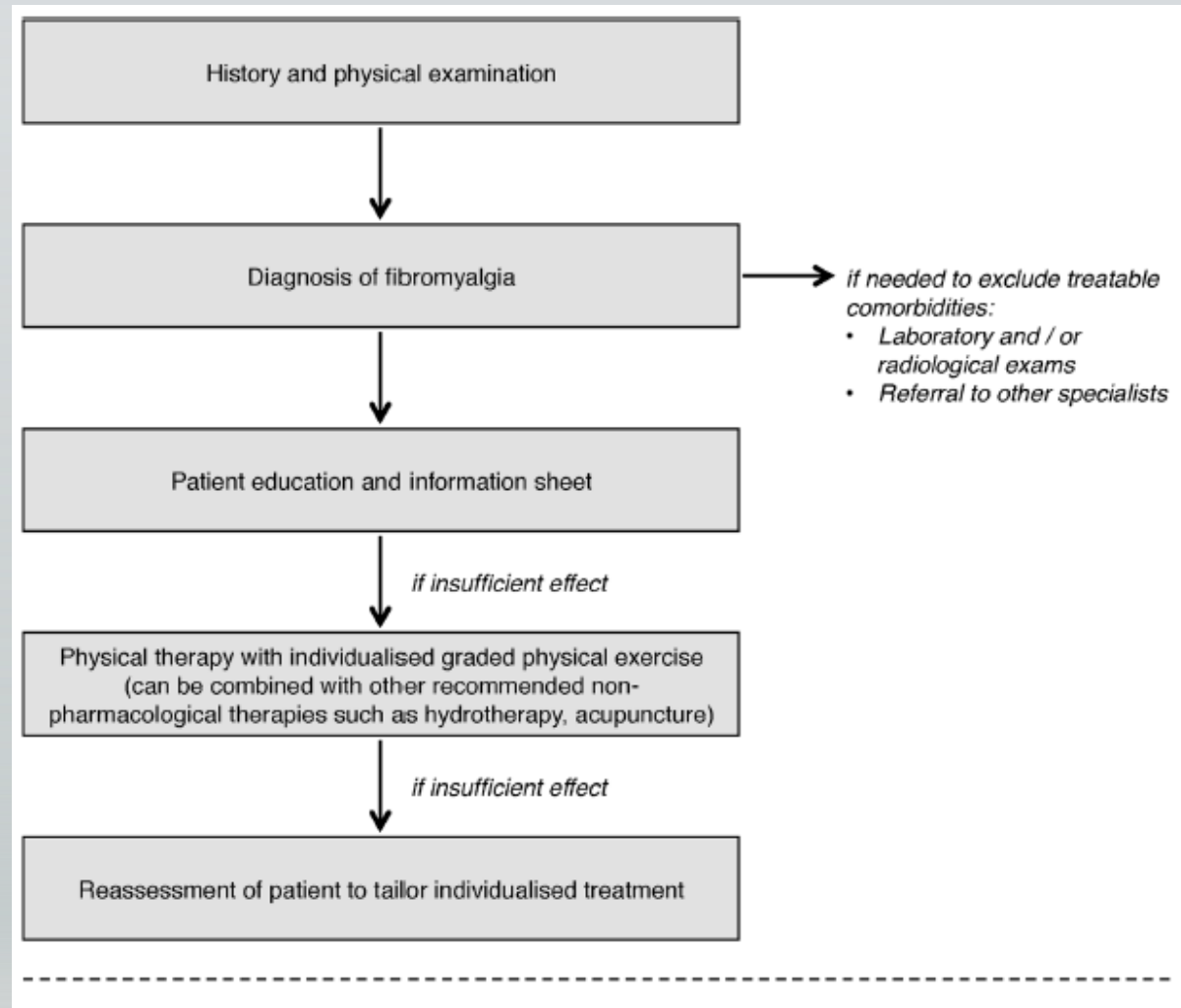


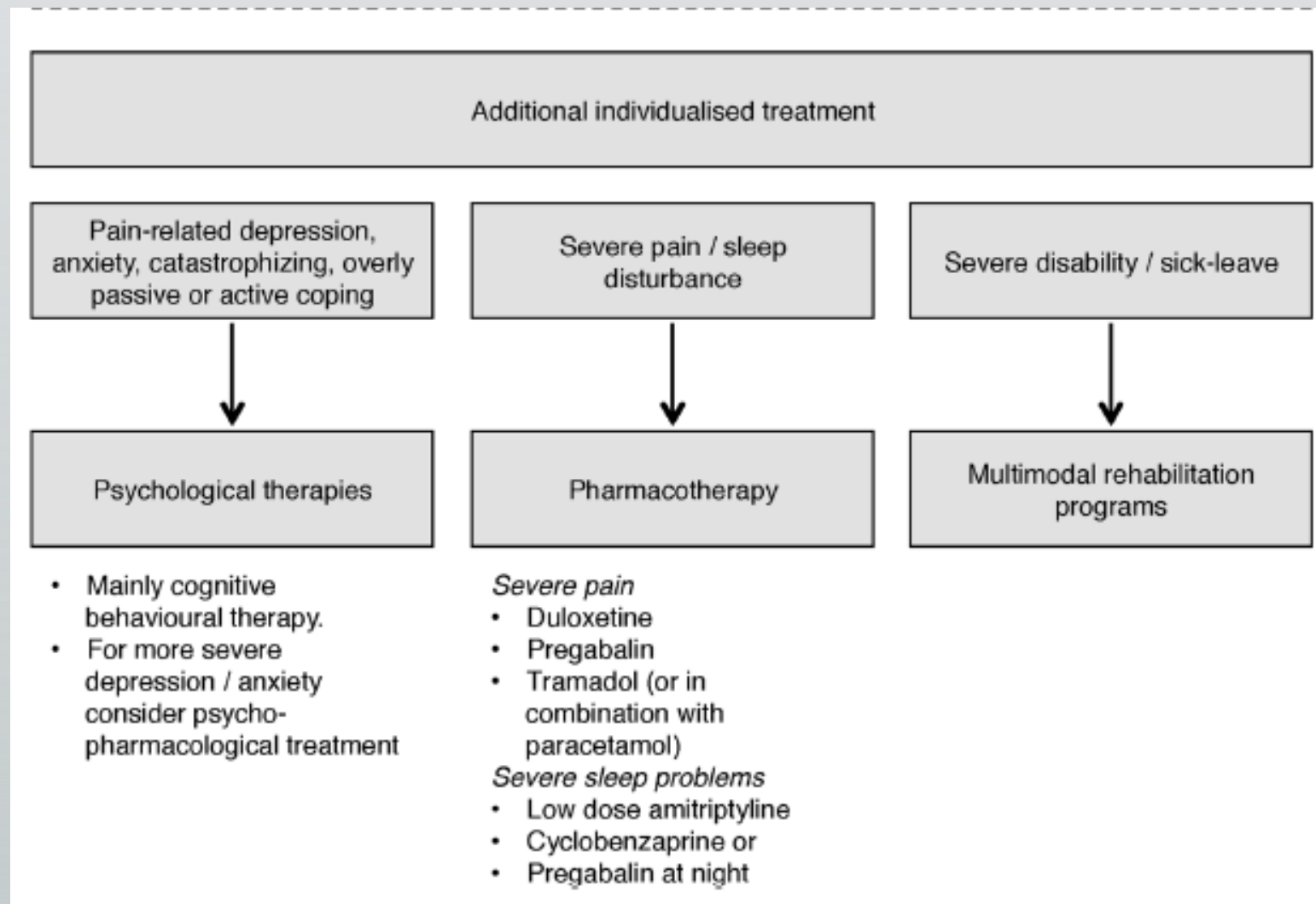
MASENTUNEISUUS

AHDISTUS



European League Against Rheumatism (EULAR) fibromyalgian hoitosuositus 2017

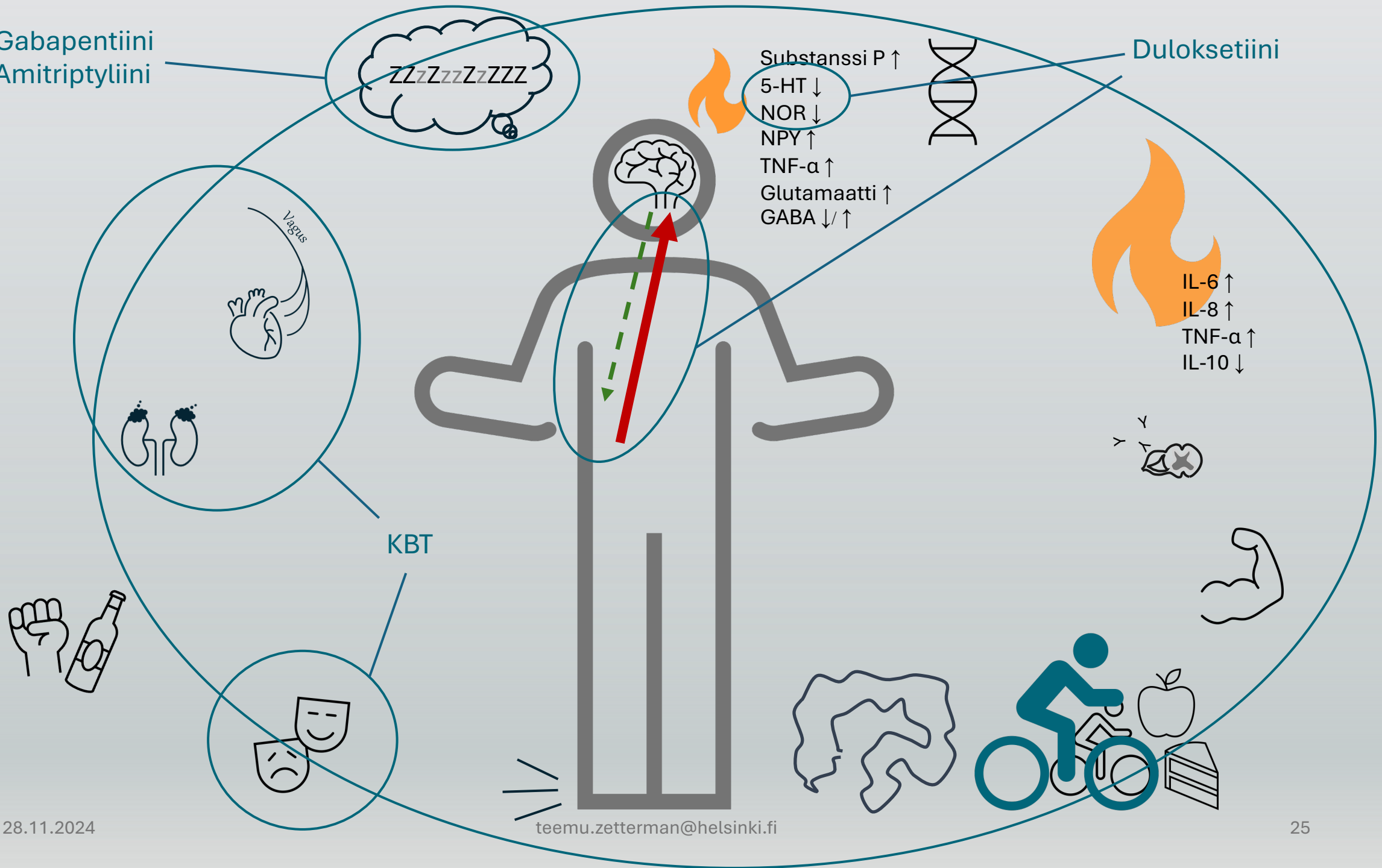






Gabapentiini
Amitriptyliini

- Duloksetiini





FROM SYMPTOMS TO MECHANISMS IN FIBROMYALGIA

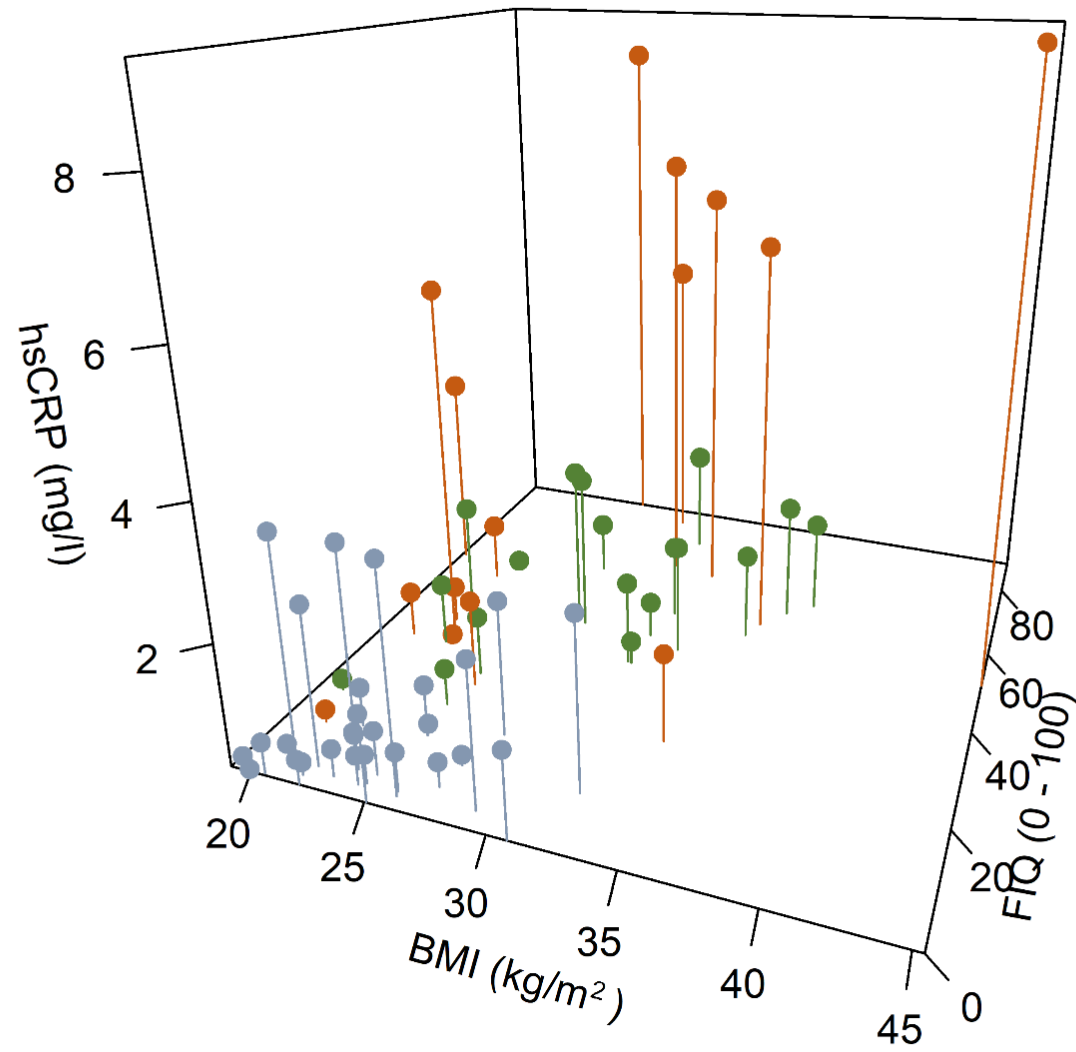
Focus on autonomous nervous
system, muscle function,
inflammation, and metabolism

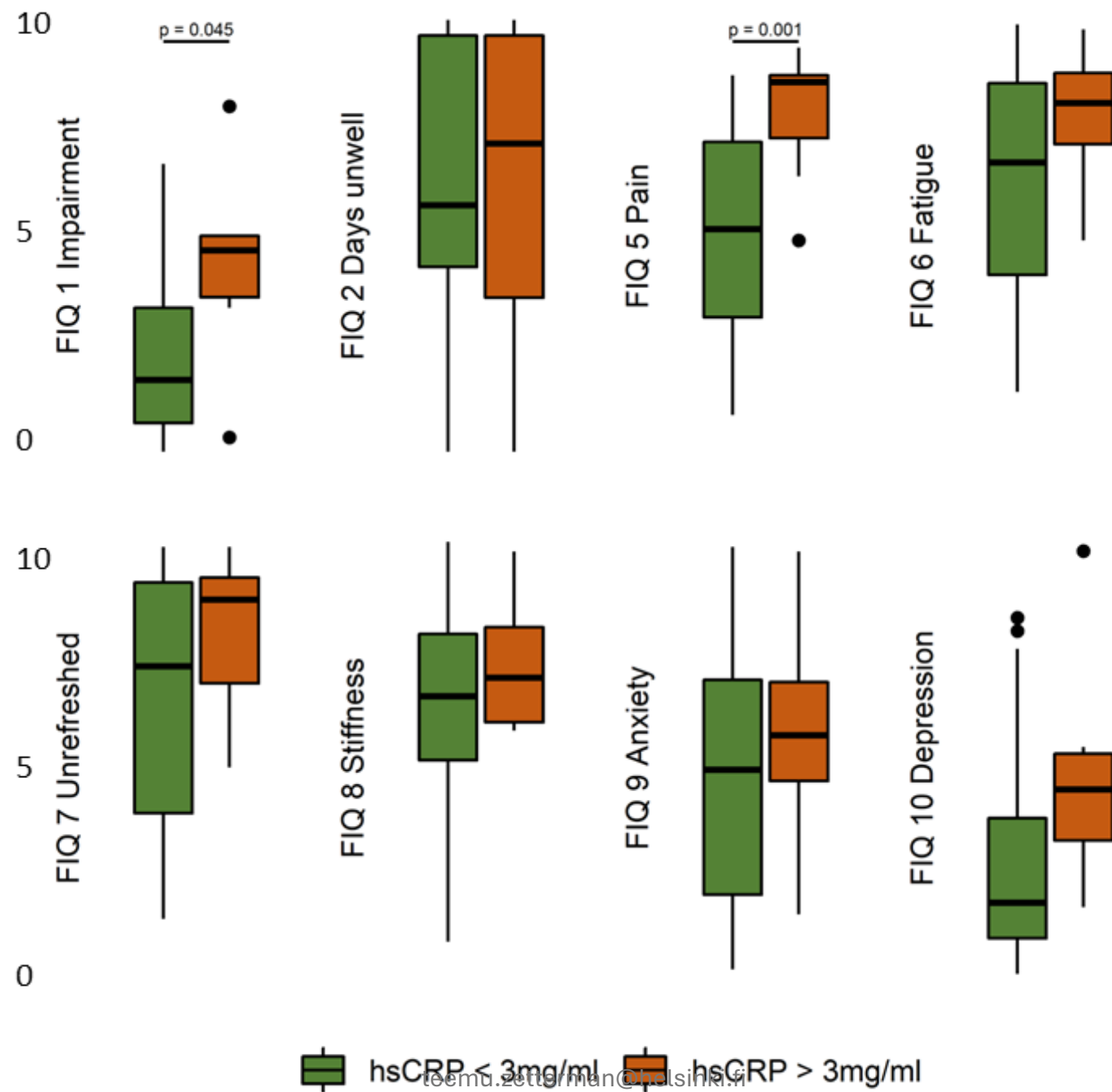
TEEMU ZETTERMAN

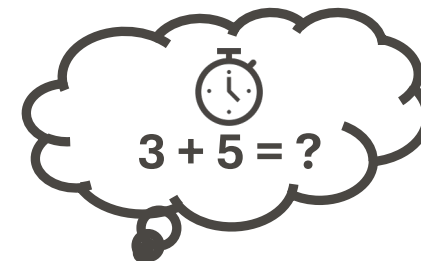
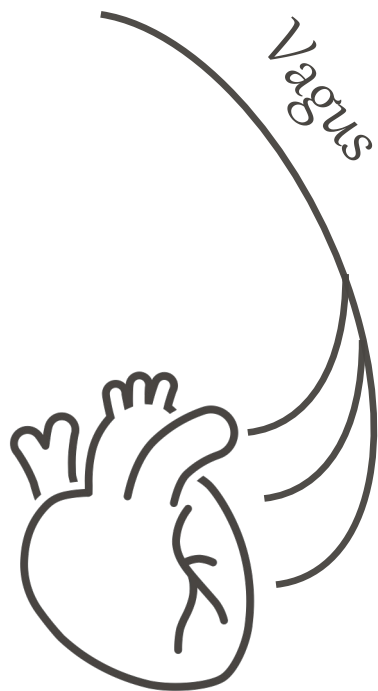


UNIVERSITY OF HELSINKI

DISSERTATIONES
UNIVERSITATIS
HELSINGIENSIS | 196
2024







①



②



③



- Jos ylipainoa ja CRP koholla, laihdutus on erityisen tärkeää?
- Mielialan ja ei-tahdonalaisen hermoston oireiden yhteys

- Fibromyalgian oirekuva on laaja ja vaihteleva
- Mahdollisia taustamekanismeja keskushermostoherkistymän rinnalla on useita
- Hoidon räätälöinti vaatii kärsivällisyyttä
- Puuttuva vaste ei ole lääkärin tai potilaan vika

