

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	9
1 Założenia ogólne	11
1.1 Objawy	12
1.2 Etiologia	12
1.2.1 Zaburzenia neurotransmiterów	13
1.2.2 Neuropeptydy	14
1.2.3 Histopatologia mięśni	15
1.2.4 Zaburzenia osi hormonalnej.....	16
1.2.5 Obniżenie progu bólowego	17
1.2.6 Zmiany w mózgu	17
1.2.7 Zaburzenia przepuszczalności ścian jelit	17
1.3 Diagnostyka.....	18
1.4 Badanie.....	18
1.4.1 Badanie przedmiotowe.....	19
1.4.2 Badania laboratoryjne	23
2 Założenia terapii.....	24
2.1 Powstawanie bólu przewlekłego.....	24
2.2 Leczenie farmakologiczne	27
2.2.1 Leki przeciwbólowe	28
2.2.2 Leki przeciwdepresyjne	28
2.2.3 Leki zmniejszające napięcie mięśniowe	30
2.2.4 Medycyna komplementarna	32
2.3 Informacje	32
2.3.1 Fibromialgia a partnerstwo.....	32
2.3.2 Fibromialgia, renta i stopień niepełnosprawności	33
2.4 Odżywianie.....	34
2.4.1 Zespół jelita drażliwego	34
2.4.2 Inulina	34

2.4.3	Tryptofan	35
2.4.4	Kwasy tłuszczowe.....	35
2.4.5	Alergie pokarmowe	35
2.4.6	Roślinne substancje przeciwbólowe	36
2.5	Grupy samopomocowe	37
2.6	Poradnictwo psychologiczne	38
2.6.1	Kierowanie uwagą.....	39
2.6.2	Blokowanie myśli.....	40
2.6.3	Fantazjowanie	41
2.6.4	Zmiana zachowania	41
2.6.5	Redukcja stresu oparta na uważności.....	41
2.6.6	Strategie radzenia sobie	43
3	Fizjoterapia.....	44
3.1	Uwagi ogólne.....	44
3.1.1	Zasady postępowania.....	44
3.1.2	Cele terapeutyczne	44
3.1.3	Umiejętności „miękkie”	45
3.1.4	Strategie terapeutyczne.....	46
3.1.5	Typologia pacjentów	47
3.1.6	Różnice zależne od płci	50
3.1.7	Terapeuta i ból	51
3.2	Badanie.....	51
3.2.1	Badanie palpacyjne punktów tkliwych.....	52
3.2.2	Punkty spustowe	62
3.2.3	Metody oceny	63
3.2.4	Test nadmiernej ruchomości stawów	64
3.3	Przydatne metody terapeutyczne.....	64
3.3.1	Terapia ciepłem / zimnem.....	65
3.3.2	Elektroterapia	66
3.3.3	Ręczny drenaż limfatyczny	66
3.3.4	Trening fizyczny	67
3.3.5	Dawkowanie	67

4	Trening funkcjonalny.....	68
4.1	Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego.....	68
4.1.1	Organizacja.....	68
4.1.2	Skuteczność własna	69
4.1.3	Cele treningu funkcjonalnego.....	70
4.1.4	Procesy wstępujące i zstępujące	71
4.1.5	Instrumentalna zmiana zachowania	71
4.1.6	Wybór sprzętu.....	72
4.1.7	Dawkowanie „al dente”	73
4.2	Zastosowanie muzyki.....	73
4.2.1	Mało obciążający aerobik	74
4.2.2	Aerobik na piłce.....	74
4.2.3	Rozgrzewka z muzyką	75
4.2.4	Łatwe, nieobciążające tańce	76
4.3	Zmodyfikowana progresywna relaksacja mięśni	76
4.4	Normalizacja napięcia mięśniowego.....	77
4.4.1	Eutonia – optymalny stan napięcia mięśniowego	77
4.4.2	Ogólne wskazówki metodyczne do eutonii.....	78
4.4.3	Fantazjowanie z muzyką	79
4.5	Trening mentalny.....	80
4.6	Program „Dzień dobry”	82
4.7	Ćwiczenia koncentracji uwagi	83
4.8	Zabawy ruchowe	83
Załącznik A	Arkusz badania punktów tkliwych.....	87
Załącznik B	Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ).....	90
Załącznik C	Krótką ankietę oceny postrzegania własnego ciała.....	94
Załącznik D	Wskaźnik niepełnosprawności spowodowanej bólem (PDI)....	97
Załącznik E	Skala depresji	99
Załącznik F	Ankieta oceny ogólnej skuteczności własnej.....	101
Autorka		103
Piśmiennictwo		104
Skorowidz		109

