



# De 3 grootste valkuilen bij fibromyalgie

En tips om je pijn te verlichten!

## INTRODUCTIE

# 'IT'S NOT THE MOUNTAIN WE CONQUER, BUT OURSELVES'

*Van fibromyalgie patiënt naar leefstijlexpert bij fibromyalgie*

Tegenwoordig ben ik behoorlijk fit en vitaal, maar dat was ooit heel anders. Toen lag ik onder in een diepe put van pijn, ongemak en ellende.

Jarenlang had ik last van fibromyalgie en liep ik op mijn tenen om op de been te blijven. Om gewoon naar mijn werk te gaan en alle sociale verplichtingen te vervullen. Terwijl het eigenlijk helemaal niet goed met me ging. Zeg maar ronduit slecht! Altijd doodmoe, last van mijn gewrichten, spier-krampen, hoofdpijn, uitslag, dubbel of wazig zien, eczeem, uitval in armen en benen en nog veel meer vage klachten.

Via de huisarts, internist en reumatoloog kwam ik eigenlijk niet veel verder, behalve dan het label fibromyalgie (joepie...). Eigenwijs als ik ben nam ik geen genoegen met 'Leer er maar mee leven' en een flinke doos pijnstillers.

Tijdens mijn eigen 'reis' ontdekte ik dat je kunt samenwerken mét je lichaam in plaats van tégen allerlei symptomen. Inmiddels ben ik al jaren klachtenvrij en dat gun ik jou ook!

Het verminderen van fibromyalgie gaat met vallen en opstaan. Niet alleen bij mijzelf was dat zo, maar ik zie het ook dagelijks terug bij mijn klanten.

Daarom heb ik dit E-book geschreven, om jou te behoeden voor de 3 grootste valkuilen bij fibromyalgie. Natuurlijk krijg je ook tips om je klachten te verminderen!

Doe er je voordeel mee!

Met vitale groet,

*Esther Barkey*



# VALKUIL 1: STILZITTEN

*Pijn en vermoeidheid zorgen voor inactiviteit, maar blijf in beweging!*

Beweging heeft een grote positieve impact op je gezondheid, maar helaas wordt het belang ervan vaak onderschat. Je spiermassa kan gezien worden als een gezondheidsrekening. Het opbouwen en behouden van spiermassa is een basisvereiste voor een goede gezondheid en om gezond oud te worden.

En hierbij geldt, wat je niet gebruikt breek je af en dat geldt zeker bij spieren! Door de pijn en vermoeidheid bij fibromyalgie is inactiviteit en teveel stil zitten een groot risico.

Het is logisch dat de zin in beweging afneemt bij pijn en vermoeidheid. Maar hierdoor verergeren je klachten juist! Hierdoor wordt in beweging komen nog lastiger en krijg je snel nog meer last van spierklachten en chronische vermoeidheid.

## **Hoe zit dit bij jou?**

Haal jij de vastgestelde beweegnorm van minimaal 30 minuten in een matig tempo (= met verhoogde hartslag) per dag? Of breng je je dagen grotendeels op de bank door?

*Tip: Gebruik een timer (op laptop, telefoon, horloge) om je eraan te herinneren om ieder halfuur minimaal 1 minuut te bewegen. Al is het maar naar het toilet of om je hond/kind/partner een aai over z'n bol te geven.*

# VALKUIL 2: SUIKER VERSLAVING

*Ben jij van een eeuwige zoetekauw?*

Mensen hebben een voorkeur voor zoet, vet en zout. Vroeger beschermde dit instinct je tegen schaarste, maar dat kennen we tegenwoordig niet meer.

Dit instinct is daardoor een nadeel geworden. Onze koelkasten liggen vol met eten en overal lonkt koek, snoep, gefrituurde snacks en frisdrank ons toe.

Het nuttigen van teveel van deze snelle suikers (koolhydraten) werkt insuline resistentie en/of laaggradige ontsteking in de hand.

Bij insulineresistentie is de opname van insuline verstoord wat gepaard gaat met diverse symptomen:

- Vermoeidheid
- Trek in zoet
- Onverzadigbaar
- Overgewicht
- Buikvet
- Concentratieproblemen

## **Hoe zit dat bij jou?**

Gaat er een belletje rinkelen bij de symptomen van insulineresistentie? Of kun je gemakkelijk een maaltijd overslaan zonder trillerig te worden?

**Tip: Denk je insuline resistent te zijn? Stop dan met het eten van teveel snelle koolhydraten of kies voor intermitterend vasten (vasten).**

# VALKUIL 3: MEDICATIE

*Het klinkt tegenstrijdig, op de lange termijn verergert medicatie je pijn!*

Huisarts of reumatologen adviseren regelmatig een medicijn uit de NSAID-categorie, zoals ibuprofen of tramadol. Helaas heeft het gebruik van NSAID ook nadelen voor je gezondheid.

Ze hebben namelijk een negatieve invloed op je darmflora. Door een overschot aan slechte darmbacteriën kunnen ontstekingen in je darmen ontstaan. Daar komt bij dat als je NSAID's gebruikt, deze medicatie je darmwand verhoogd doorlaatbaar maakt (zowel bij kortdurend als langdurend gebruik!).

Je wakkert door het gebruik van NSAID's dus een laaggradige ontsteking aan, die je steeds meer energie kost, je immuun-systeem continu actief houdt en je extra pijnklachten oplevert.

NSAID's zijn eigenlijk een soort boemerang, ze jagen de pijn eventjes weg maar knallen daarna keihard terug.

## **Hoe zit dat bij jou?**

Gebruik jij medicatie om de pijn niet te dempen? En vallen jouw medicijnen onder de NSAID-categorie?



**Tip: Er bestaan ook natuurlijke pijnstillers, op basis van bijvoorbeeld wilg, gingko biloba, boswellia of duivelsklauw. Ga hier niet op eigen houtje mee experimenteren, maar laat je voorlichten door iemand die verstand heeft van dergelijke producten.**

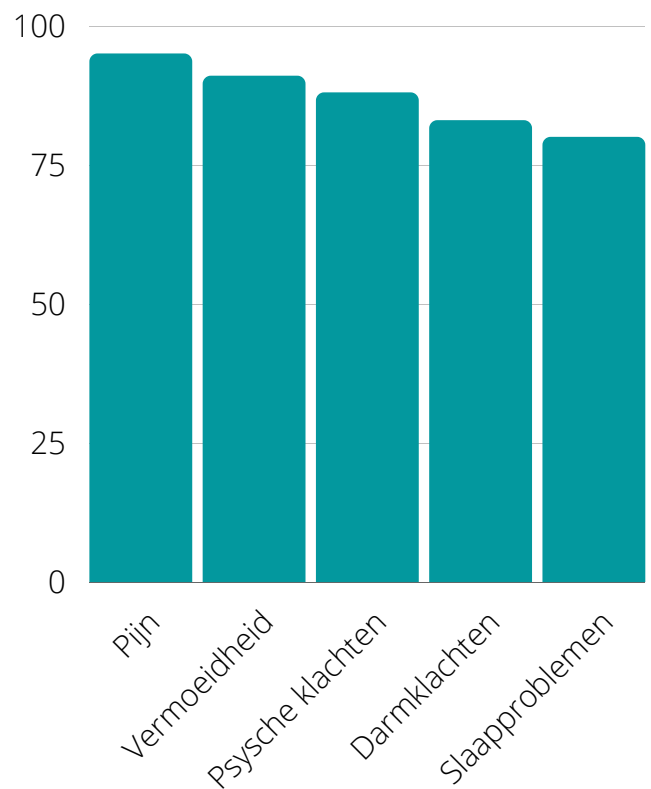
# BONUS: FACT SHEET FIBROMYALGIE

Fibromyalgie, veel mensen hebben er last van. Ook in Nederland zijn er naar schatting zo'n 340.000 die last hebben van fibromyalgie. Het overgrote deel, ongeveer 90%, is vrouw. Naast pijn zijn er nog een aantal klachten die vaak voor komen. Op de afbeelding hiernaast zie je de meest voorkomende fibromyalgie klachten in percentages weergegeven.

Na pijn en vermoeidheid volgen de mentale en psychische klachten. Bij die laatste speelt vaak ook de persoonlijkheid een rol.

Fibromyalgie komt vaker voor bij gevoelige of hsp vrouwen met een zorgzaam karakter. Enkele veel voorkomende persoonlijkheidskenmerken:

- Perfectionisme
- Jezelf weg cijferen ten opzichte van anderen
- Please gedrag
- Gevoeligheid (vaak zelfs hooggevoelig)
- Moeite hebben met het tonen van emoties
- Laag zelfbeeld
- Niet goed tegen kritiek kunnen
- Controle willen houden (moeite met loslaten)
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Graag voor anderen zorgen



Nu zitten hier natuurlijk een aantal prachtige eigenschappen bij, maar als je last hebt van fibromyalgie zijn ze niet perse heel handig.

Want je kunt nog zo graag voor anderen willen zorgen, maar als je de juiste zelfzorg niet voorop zet kun je ook niet goed voor je naasten zorgen.

Dus als laatste tip:

**Wordt wat egoïstischer en kies eerst voor jezelf en pas daarna voor een ander.**

# START WITH THE END IN MIND

*Hoe zie jij je toekomst voor je? Wat zou je het allerliefste doen?*

Dat waren ze, de 3 grootste valkuilen om te vermijden als je last hebt van fibromyalgie. Waren het eye-openers voor je?

Fibromyalgie is een complexe vicieuze cirkel. Je weg naar herstel is van zoveel verschillende factoren en schakels afhankelijk. Maar het kan zeker! Dat bewijzen mijn 'toppers' keer op keer.

Als fibromyalgie je leven niet zo beheersen, wat zou je dan het allerliefste doen? Noteer dat eens voor jezelf en werk elke dag aan je dromen en doelen. Iedere dag een klein stapje is beter dan blijven mokken op de bank en klagen dat het leven k... is.

Er ligt nog zoveel moois op je te wachten!

## **Fitter met fibromyalgie**

Sta je al in de startblokken om met mijn tips aan de slag te gaan? Of zit je nu met je handen in het haar, omdat je niet goed weet hoe te starten?

Laat me je dan op weg helpen! Ik heb een toffe training **Fitter met fibromyalgie** waarin ik je help om in 3 stappen te starten met de juiste zelfzorg.

## **Doe je mee?**

Hoe dan ook, ik hoop dat je aan de slag gaat met mijn tips. Want 'Leer er maar mee leven' is wat mij betreft nooit een optie!

Met vitale groet,

*Esther Barkey*

