
FIBROMYALGI

EXAMENSARBETE TERMIN 6, AKUPUNKTURAKADEMIN, 2008

FÖRFATTARE: PETER JOHANSSON
WWW.ACTOFBALANCE.SE

INNEHÅLL

Inledning.....	3
Förklaring enligt västerländsk medicin (VM).....	3
Orsaker.....	3
Symptom.....	3
Primära symptom.....	4
Sekundära symptom.....	4
Patofysiologi.....	4
Diagnos.....	5
Behandling.....	6
Förklaring enligt traditionell kinesisk medicin (TKM).....	6
Mönster vid fibromyalgi.....	6
Diskussion utifrån symptom och TKM mönster.....	7
Levern.....	7
Mjälten.....	8
Njurarna.....	10
Bi-syndrom.....	11
Diskussion.....	12
Behandling.....	13
Akupunktur.....	13
Referenser.....	15
Litteratur.....	15
Internet.....	15
Figurer.....	15

INLEDNING

Fibromyalgi (FMS, Fibromyalgia Syndrome) är en sjukdom som drabbar främst kvinnor. Den kännetecknas av molande värk, ömhet och trötthet på ett flertal ställen i kroppen. Speciellt drabbat är axlar, nacke, nedre delen av ryggen, i händer eller i fötter. Många av de drabbade känner sig också trötta och har problem med magen eller huvudvärk.

FÖRKLARING ENLIGT VÄSTERLÄNSK MEDICIN (VM)

ORSAKER

Orsakerna till fibromyalgi kan vara många. Sjukdomen kan börja efter skada eller infektion. Man tror också att ärftliga faktorer kan vara av betydelse. Men man vet egentligen inte vad sjukdomen beror på.

Då det finns okunskap om sjukdomen har de drabbade känt sig ifrågasatta och har inte blivit tagna på allvar. Ju mer man lär sig om problemet desto bättre blir kunskapen och situationen för de drabbade blir bättre.

De drabbade är i 8 fall av 10 kvinnor. Det är 2% av befolkningen som drabbas. Sjukdomen brukar i de flesta fall dyka upp mellan 30 och 50 års ålder.

Fibromyalgi anses vara en reumatologisk åkomma som karakteriseras av spridd smärta i mjukdelar, sömnstörningar, trötthet och utbredda områden med ömma punkter som är kända som "Tender Points" (TP).

Ofta utlöses fibromyalgi av smärta, infektion, trauma eller kris. Den sista är dock ganska ovanlig. Vid infektion så tillfrisknar man inte riktigt som normalt utan utbredd smärta börjar uppstå efter 2-3 veckor. Vid trauma är det inte sällan vid gynekologiska ingrepp som problemen uppkommer.

Personlighetsmässigt har man funnit tendenser på att personer med fibromyalgi är människor som driver sig själva hårdare än andra. De kan ses som överambitiösa. Ofta är de också ärliga, trofasta, nitiska och pedantiska. De är också lojala mot arbetsgivare och familj och har svårt att säga nej.

SYMPTOM

Symptomen vid fibromyalgi kan delas in i primära och sekundära symptom. Omständigheter som påverkar symptomen är:

- Väderväxlingar: kyla och blåst påverkar negativt. De flesta mår bättre av värme
- Ängslan och oro: när något oväntat inträffar påverkas man av detta
- Stress: värk och trötthet ökar av psykisk press
- Statisk belastning: även lätta saker kan vara tröttande att bära
- Upprepande arbeten: monotont arbete som upprepas många gånger, behöver inte vara tungt, ex hänga tvätt eller andra vardagssysslor
- Fysiska aktiviteter: hård fysisk aktivitet påverkar mycket negativt.

PRIMÄRA SYMPTOM

- Smärta, allodyni
- Stelhet
- Minskad muskelstyrka
- Ökad muskulär uttrötthet

Ofta är värken vid FMS lokaliserad till musklerna, ofta i nacke-axlar, armar ben eller rygg, men en del patienter kan även uppleva symptom från leder och skelett. Det är ovanligt att det värker hela tiden, och värken kan migrera från en dag till en annan och karaktär och intensitet varierar, ofta beskrivs den som molande, men kan även vara brännande eller stickande. Smärtan kan också variera i intensitet mellan olika lokaler och olika tidpunkter. Kraftig muskelansträngning gör ofta att smärtan ökar, antingen under eller efter ansträngningen. Däremot minskar den av måttlig aktivitet och värme.

Det är vanligt med muskelstelhet, speciellt på morgonen, men den brukar försvinna efter 30-60 minuter. Även muskelstyrkan är nedsatt vid FMS, framförallt är det statiska och upprepade rörelser som är problem.

Förutom detta visar FMS patienter ofta upp stickningar i händer, huvudvärk, ängslan, oro, IBS (Irritable Bowel syndrome), urinträngningar, Raynaudliknande symptom, RLS (Restless Legs Syndrome), dysmenorré och yrsel.

SEKUNDÄRA SYMPTOM

De sekundära symptomen räknas enligt VM som följd av den kroniska smärtan.

- Sömnrubbing
- Trötthet
- Minnessvårigheter

Symptom enligt Sveriges Fibromyalgiförbund

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| • Sömnstörningar | • Stelhet |
| • Kraftlöshet | • Huvudvärk |
| • Yrsel | • Tarmbesvär |
| • Domningar | • Svullnad |
| • Andningsrubbingar | • Hjärtrytmrubbingar |
| • Urinträngningar | • Feberkänsla |
| • Hud- och slemhinneproblem | • Allergi |
| • Dimmig syn | • Ljud- och luktkänslighet |
| • Koncentrationssvårigheter | • Försämrat närminne |

PATOFYSIOLOGI

Orsaken till fibromyalgi är fortfarande okänd. Det finns dock vissa fynd som tyder på att störningar i den neuroendokrina axeln är central för etiologin. Speciellt gäller det sambandet mellan neuroendokrina axeln och sömn. Vid sömnundersökningar har man funnit att patienter med fibromyalgi har störningar i REM-sönnen. En tredjedel av FMS patienter har låga nivåer av *insuline growth factor* och indikerar att produktionen av detta är lågt.

Andra endokrinologiska och neurologiska fynd man gjort är:

- Ökade nivåer (upp till tre gånger av normal nivå) av substans P i cerebrospinalvätskan, (substans P är en neurotransmittor som associeras med ökad smärtekänslighet).
- Förändring i HPA-axeln med en generellt låg produktion av cortisol. Detta i kontrast till depression där högre nivåer av cortisol än normalt visar sig.
- Provokation av symptom genom att tippa en bänk och en signifikant prevalens av neuralt medierad hypotension. (se Tilt table test: http://en.wikipedia.org/wiki/Tilt_table_test)

Dessa fynd pekar på att störningar i stressrelaterad autonom och endokrin respons kan ligga bakom FMS. Dock förstår man inte hur dessa uppstår.

DIAGNOS

Det finns inga prover man kan ta för att påvisa fibromyalgi. Läkare ställer diagnos på den beskrivning patienten ger. Följande kriterier ska enligt vårdguiden uppfyllas för att man ska kunna fastställa fibromyalgi.

- Spridd värk i hela kroppen.
- Ska ha haft smärta i minst tre månader.
- Speciella punkter på kroppen ska göra ont när man trycker på dem.
- Annan sjukdom ska uteslutas, läkaren behöver oftast ta prover för detta.

Utspridd smärta är ett karakteristiskt drag vid fibromyalgi. Även om inte alla områden är inblandade samtidigt. Enligt ACR (American College of Rheumatology), som är den internationellt mest använda definitionen, finns följande krav på att det ska kunna falla under fibromyalgi.

- Långvarig generell smärta (mer än 3 månader), innefattande smärta i samtliga fyra kroppskvadranter. Alltså både höger och vänster sida samt i övre och nedre kroppshalvan.
- Smärta vid palpation (4 kg tryck per kvadratcentimeter) på minst 11 av de 18 specificerade ställen som kallas "Tender Points" (TP), se figur 1. Patienten ska uttrycka smärta, inte bara ömhet.

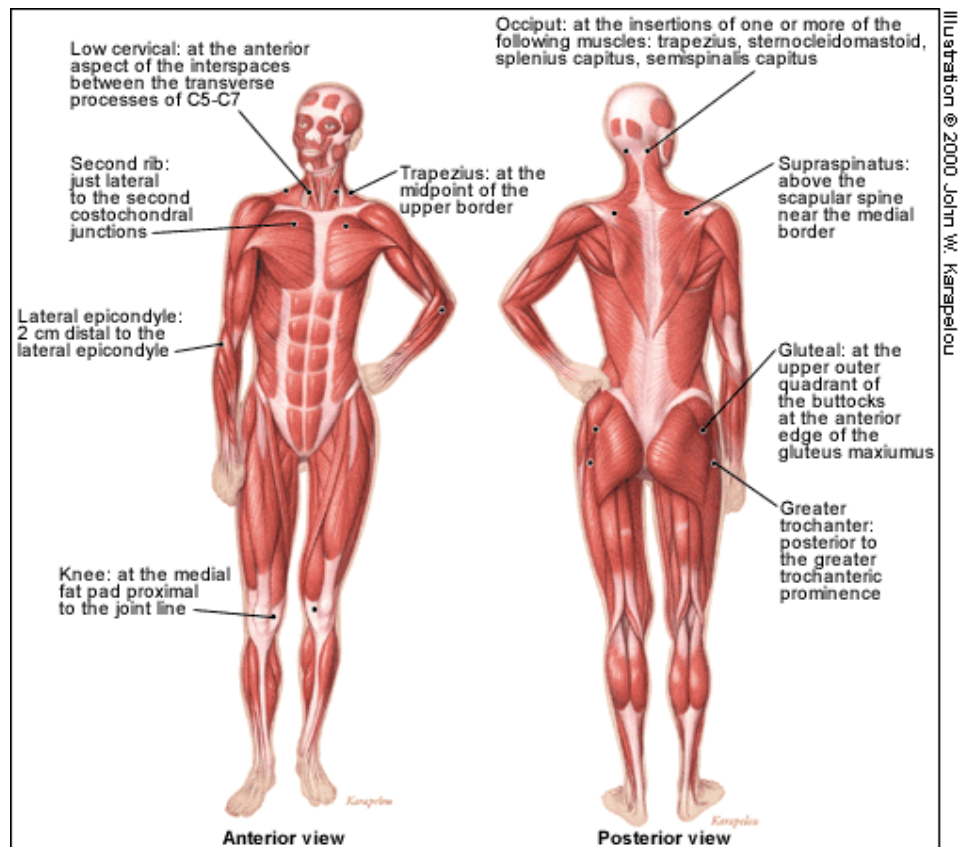


Fig 1. Lokalisation av standardiserade "Tender Points". Palperas med 4 kilos tryck (smärta vid 11 av 18 ställen är nödvändigt för att möta kriterierna för fibromyalgi)

BEHANDLING

VM anser att fibromyalgi med dagens behandlingsmetoder är obotbar. Vissa typer av behandling har dock visat effekt för att förbättra livssituationen och lindra symptomen.

Bland annat använder man sig av fysisk träning, akupunktur och TENS, smärtstillande farmaka (vanligt), antidepressiva medel, insomningsmedel.

FÖRKLARING ENLIGT TRADITIONELL KINESISK MEDICIN (TKM)

Olika källor verkar ha olika syn på fibromyalgi och har därför också olika behandling för det. Jag listar bara de mönster de presenterar, utan att gå in på symptomen de olika mönstren visar, detta kan man läsa i vilken lärobok som helst. Därefter diskuterar jag de organ som är viktiga och hur detta yttrar sig i form av symptom.

MÖNSTER VID FIBROMYALGI

I sin artikel i *Acupuncture Today* tar Douglas Yi Wang upp fyra vanliga mönster för fibromyalgi. Dessa är:

1. Lever Qi stagnation
2. Brist på Qi och Blod

3. Stagnation av Qi och Blodstas
4. Njursvaghet (Yin, Yang, Qi eller essensbrist)

På www.yinyanghouse.com finns en artikel för kroniskt trötthetstillstånd/fibromyalgi, denna artikel tar upp följande mönster.

- Överskott
 - Fukt-Hetta-blockering
- Underskott
 - Brist Qi
 - Brist Yin
 - Brist Yang

På "www.tcmpage.com" anger man Lever Qi stagnation och Brist i Mjälte och Hjärta som de främsta orsakerna till fibromyalgi.

På "www.herblodoc.com" kan man se en diskussion att Cronic Fatigue Syndrome och fibromyalgi egentligen kan vara samma sak. Huvudsaklig orsak enligt en författare som jobbat med problemen i 6 år är Mjälte Qi-brist, med viss Fukt, samt Njur-utmattning.

"Alternative Medicin Channel" Identifierar fibromyalgi som ett Bi-syndrom. De Bi-syndrom som tas upp är: *Vind-Bi*, där personen kan bli sämre vid vind, begränsar bekvämt rörelseutrymme och smärtan flytta runt samt kommer och går hastigt. *Kyla-Bi*, som kan förvärras vid kallt väder, smärtan är allvarlig, begränsar rörelseutrymmet och är fixerad på samma ställe, blir oftast bättre av värme. *Fukt-Bi*, som dominerar när man känner ömhet och följs av tyngdkänsla och ibland domning, problemet blir värre av fukt och fuktigt väder, smärtan tenderar också att vara fixerad.

DISKUSSION UTIFRÅN SYMPTOM OCH TKM MÖNSTER

Jag börjar med olika organ, deras funktion, generell etiologi, olika mönster och hur olika problem är kopplade till dem. Sedan avslutar jag med en diskussion utifrån dessa organ och andra kopplingar. Jag går inte in på organens funktioner då man kan återfinna dessa i ett flertal böcker. Däremot kommer jag punkta upp dem kortfattat.

LEVERN

Funktioner:

- Lagrar blod
- Säkerställer mjukt flöde av Qi
- Kontrollerar muskulärerna (senor och muskler)
- Manifesteras i naglarna
- Öppnar i ögonen
- Kontrollerar tårar
- Huserar den överjordiska själen (Hun)
- Påverkas av ilska

Generell etiologi:

- Externa patogena faktorer (vind och fukt)

- Känslor (Ilska, bekymmer, sorgsenhet)
- Diet
- Blodförlust

En känsla för Lever-patologier

- | | |
|--|---------------------------------|
| • Hastiga förändringar | • Smärta |
| • Växlingar mellan upp och ner (t ex. energinivå, humör) | • Ögonproblem |
| • Käsломässigt upp och ner | • En känsla av tryck (bukighet) |
| • Lynnighet, irritabilitet | • Gynekologiska problem |

Ett mjukt flöde av Lever Qi är viktigt för att funktioner i organ och fysiologiska processer i kroppen ska fungera. På en psykisk nivå spelar *Hun* en viktig roll i vårt mentala och andliga liv genom att förse *Shen* med inspiration, kreativitet, livsdrömmar och en känsla av riktning i livet.

Levern och då framför allt Leverns Blod är viktig för vår förmåga att återhämta oss och bidrar även till kroppens motståndskraft mot yttre patogena faktorer.

Leverns hanterande av kroppens funktioner kan kopplas till nervsystemet (något som man gjort i Vietnam där Levern är associerad till hjärnan och ryggmärgen, det kan ses till exempel vid stroke då hjärnan skadas på grund av inre vind. Vind är kopplat till Levern) då Levern kan ses som generalen som styr sina trupper. I och med att man sett en neuroendokrin koppling till FMS är Levern viktigt att ha i åtanke när man behandlar FMS.

Levern reglerar mängden Blod i kroppen. Vid aktivitet ska Levern skicka Blod till muskler och sensor och vid vila ska Blodet återgå till Levern. När Blodet återgår till Levern vid vila bidrar det till att återhämta personens energi. Vid brist Blod i Levern kommer inte tillräckligt ut till muskler och sensor, dessa närns då inte tillräckligt och personen får svårt att greppa och blir lätt uttröttad.

Lever Qi kan stagnera av flera orsaker. Om det är brist på Blod flödar inte Qi jämnt då Qi för Blod framåt och Blod behövs för att Qi ska kunna flöda. Käsломässig obalans får Qi att stagnera och tvärtom kan stagnerad Lever Qi visa sig genom depression eller ilska och irritation. Stagnerad Lever Qi kan leda till stas av Blod som yttrar sig i stelhet, rigiditet och smärta i leder och muskler.

Både stagnation av Qi och Blod, men även brist på Blod i Levern kan ge upphov till stigande Lever Yang eller Lever eld. Detta ger uttryck som huvudvärk och stelhet och värk i nacke och axlar.

MJÄLTEN

Funktioner:

- Styr över transformation och transport
- Kontrollerar stigandet av Qi
- Kontrollerar blodet
- Kontrollerar musklerna och de fyra extremiteterna
- Öppnar i munnen
- Manifesteras i läpparna
- Kontrollerar saliv

- Huserar intellektet
- Påverkas av vemodighet, grubbleri

Generell etiologi:

- Externa patogena faktorer (fukt)
- Känslomässig stress (Grubbleri, bekymmer)
- Diet

En känsla för Mjält-patologier:

- | | |
|--|---------------------|
| • Trötthet | • Blek ansiktsfärg |
| • Tendens till fetma | • Digestiva problem |
| • Känslomässig tendens till depression och oro | • Buken buktar utåt |

Mjälten producerar Qi från mat och dryck. Denna mat-Qi är bland annat viktig för att den är grunden för produktion av Qi Blod. Om Mjältens funktion är nedsatt så är också förmågan att skapa Qi och Blod nedsatt. Detta kan bidra till den trötthet man upplever vid FMS och även som grund till de problem som är relaterade till Blodet, som drabbar främst funktioner relaterade till Hjärta och Lever.

En annan funktion Mjälten har är att transformera och transportera. En del i denna funktion är att separera det rena från det orena. Det vill förenklat säga att det rena ska användas till produktion av Qi och Blod och det orena ska forslas ut ur kroppen. Om detta inte fungerar normalt samlas orent i kroppen och leder till fukt- och slemproblem eller ödem. Om fukt och slem samlas i kroppen stör det flödet av Qi och kan leda till smärta.

Mjälten kontrollerar höjande av Qi och ska bland annat höja mat-Qi uppåt mot Lungorna och Hjärtat för att skapa Qi och Blod. Om denna funktion störs kan det leda till att Qi i stället sjunker. Om Mjältens Qi sjunker leder det till symptom som trötthet, lös avföring, dålig aptit, svaghet i extremiteterna, depression och nedtyngd känsla.

Problem i Mjälten kan bero på felaktiga matvanor, för mycket arbete och även på att man tänker för mycket eller grubblar över saker. Mjälten är också känslig för stress, det är då vanligt att Levern blir överaktiv och "attackerar" Mjälten och Magen, en vanlig orsak till IBS.

Mjälten kontrollerar musklerna och de fyra lemmarna. Den Qi som Mjälten utvinner från mat och dryck är för att nära alla vävnader i kroppen. Denna raffinerade Qi transporteras ut i kroppen av Mjälten, Om Mjälten är stark så går denna Qi till musklerna, speciellt de i extremiteterna. Om inte så kommer personen att känna sig svag och musklerna kommer att vara svaga.

Mjälten har som funktion att förse musklerna med näring, att transportera och transformera. Om mjälten blir försvagad så blir även dessa funktioner försvagade. Bland annat kan då inte Mjälten transportera bort fukt ur kroppen utan detta blir kvar. Fukt som blockerar meridianerna ger upphov till stickningar då normalt flöde av Qi hindras av fukten. En försvagad Mjälte gör det också lättare för träelementet (Levern) att invadera jordelementet (Mjälte och Mage). Om det senare inträffar ger det upphov till bland annat växlande mellan lös och hård avföring, uppsvälld buk och väderspänningar, vilket är tecken på IBS.

NJURARNA

Funktioner:

- Lagrar essenser och styr födelse, tillväxt, reproduktion och utveckling
- Producerar mjärg, fyller upp hjärnan och kontrollerar skelettet
- Kontrollerar vatten
- Kontrollerar mottagande av Qi
- Öppnar i öronen
- Manifesteras i håret
- Kontrollerar saliv
- Kontrollerar de nedre kroppsöppningarna och nedre delen av kroppen
- Huserar viljekraften
- Kontrollerar Livsporten (Ming Men)

Generell etiologi:

- Ärftlig svaghet:
- Känslomässig stress:
- Överdriven sexuell aktivitet:
- Kronisk sjukdom:
- Överarbete:
- Ökad ålder:

En känsla för Njur-patologier:

- | | |
|---|--------------------------|
| • Ont i ryggen | • Sexuella besvär |
| • Tendens till fetma vid Njure Yangbrist | • Utmattning |
| • Tunnas av vid Njure Yinbrist | • Långa utdragna problem |
| • Känslomässigt en tendens till depression och rädsla | |

Njurarna är basen för både Yin och Yang i kroppen och har också uppgiften att lagra kroppens essenser. Dessa essenser är viktiga för kroppens hormonella styrning. I TKM ses kvinnans utveckling gå i 7-årsperioder och mannens i 8-årsperioder. Njurarnas essenser är basen för både Yin och Yang i kroppen. En minskning av essenserna när man blir äldre är förklaringen till åldrandet.

Njurarnas känsla är rädsla och innefattar rädsla, oro och chock. Inom TKM sägs det att rädsla får Qi att sjunka, hos barn manifesteras detta som enures. Hos vuxna däremot så får ofta rädsla och oro inte Qi att sjunka utan att stiga. Långtgående situationer av oro inducerar tomhetshetta i Njurarna, vilket stiger till huvudet och orsakar torr mun, röda kinder, mental rastlöshet och insomni.

Från den generella etiologin så är det intressant att titta på mental stress och överarbete.

Överarbete inkluderar både fysiskt och psykiskt arbete. Överdrivet arbete under en längre tid försvagar ofta Njurarnas Yang. Med långa arbetsdagar under längre perioder och under stress försvagar man i längden Njurarnas Yin. Detta beror på att kroppen aldrig får en chans att återhämta sig när man äter oregelbundet och snabbt, jobbar många timmar och inte heller balanserar det mentala arbetet med fysisk aktivitet. Resultatet blir att Yin-energier förbrukas i

stället för Yang-energi (som snabbt återhämtar sig av Qi från maten), kroppen börjar i stället använda sig av sina lagrade essenser.

Svaghet i Njurarna kan ge symptom som lumbal smärta eller ömhet och värk i knän. Även kalla och svullna fötter är symptom på svaghet i Njurarna.

Brist i Njurarnas Yang ger symptom som: Värk i lumbalen, yrsel, tinnitus, kalla och svaga knän, en känsla av kyla i nedre ryggen, en känsla av kalla svaga ben, blek-vitt ansikte, trötthet, matthet, överflödande klar urinering, nattkissande, apati, ödem i benen, infertilitet hos kvinnor, lös avföring, depression, impotens. Tungan är blek och våt. Pulsen djup och svag.

Brist i Njurarnas Yin ger symptom som: yrsel, tinnitus, svindelanfall, dåligt minne, svårt att höra, nattsvettning, torr mun och hals på natten, värk i lumbalen, värk i skelettet, nattlig utlösning, förstoppning, mörk sparsam urinering, infertilitet, trötthet, matthet, depression, en viss oro. Tungan är normalfärgad utan beläggning, Pulsen är flytande-tom. Om det finns tomhetshetta (när bristen på yin är så pass uttalad att den ger upphov till detta), så är man varm i händer, fötter och bröstkorg på kvällen, röda kinder, törstig med önskan att dricka i små klunkar, uttalad oro på kvällen, nattlig utlösning med drömmar. Tungan är röd och utan beläggning. Pulsen är flytande-tom och något snabb.

BI-SYNDROM

Bi-syndrom har många betydelser inom TKM, de kallas också för obstruktiva syndrom. Det kan indikera att det finns externa patogena faktorer som blockerar extremiteterna, meridianerna, kollateraler, och organen. När de patogena faktorerna blockerar flödet av Qi och blod uppstår smärta domningar etc. Dessa beskriver besvär som reumatiska sjukdomar, smärtsamma lokala eller systematiska åkommor (RA, lupus etc.) smärtsamma åkommor i mjuk vävnad, smärtsamma metaboliska besvär, smärtsamma neurologiska problem och en del traumatiska skador.

Bi-syndrom är ofta komplexa historier där ett flertal mönster finns med i bilden. De patogena faktorer som kan finnas med i bilden är, vind, fukt, kyla, hetta, slem och blodstas. Blod, Qi, Yin och Yang, Njurar, Lever och Mjälte påverkas ofta.

Bi-syndrom och patogena faktorer påverkar cirkulationen av Qi och Blod. Muskulärerna får då inte den näring de behöver och detta kan leda till domningar och svaghet. Även atrofiering av vissa delar kan förekomma. Till en början påverka Bi oftast bara meridianerna, men kan om de inte behandlas korrekt nå organen och orsaka problem.

Bi-syndrom börjar oftast med att externa patogena faktorer som vind, fukt eller kyla. Normalt ska kroppens försvars-Qi bekämpa dessa, men om den av någon anledning är försvagad kan de patogena faktorerna stanna kvar i kroppen och Bi-syndrom uppstå. Om kroppens Qi är försvagad eller personen är svag eller gammal så kan patogenerna gå längre in i kroppen och gå in i djupare vävnad och organ.

För att behandla Bi-syndrom måste man eliminera patogena faktorer, reglera den lokala vävnaden och stödja den rättfärdiga Qi.

DISKUSSION

Fibromyalgi är ett komplext problem, både om man ser på den västerländskt och enligt TKM. Sanningen är nog den att det är flera obalanser som visar sig i en mängd symptom.

Som beskrivs i den litteraturstudie som ett par sjuksköterskestuderande gjorde framkommer att det kan vara personer som jobbar hårt men kanske har liten kontroll över sitt arbete som drabbas mer än andra. Brist på kontroll påverkar Levern och får Qi att stagnera. Då de jobbar hårt och då kanske inte får den vila som behövs utmattas också Qi och om det är allvarligt också Yin, som beskrivs i avsnittet om Njurarna, eftersom kroppen tar av essenserna då Qi inte återhämtas på rätt sätt.

Jag tror en stor del av problematiken beror på överarbete, fysiskt eller psykiskt, kanske en kombination av de båda. Överarbete påverkar Mjälte, Lever och Njurar, där Mjälten påverkas av känslomässig stress, grubblerier och oro, Levern påverkas av ilska, frustration och bekymmer, Njurarna påverkas av både fysiskt och psykiskt överarbete samt av oro och rädsla. Som man kan se är det inte bara själva arbetet fysiskt och psykiskt som påverkar utan även känslor, känslor som ofta är inblandade i situationer av att arbeta ambitiöst med frånvaro av den uppskattning man förtjänar för det arbete man utfört. Om man jobbar för en arbetsgivare som också gärna belönar flit med mer arbete kan man känna frustration över att man har för mycket att göra, oro över att man försummar familjen på grund av arbetet, grubbleri för hur man ska räcka till.

Efter årtal av jobbstress har man troligtvis försvagat kroppen på något sätt. Man blir då mer mottaglig för infektioner och förkylningar. Kroppens försvar har inte den kraft som behövs för att bekämpa sjukdomen. Detta kan medföra att den stannar kvar i kroppen och skapar Bi-syndrom.

De symptom man upplever som fibromyalgiker varierar. Detta beror på att alla människor har en bakomliggande konstitution med tendens till olika svagheter i olika organ. Vilket eller vilka organ som drabbas och därmed de symptom som uppkommer av detta varierar alltså.

Om man tar de orsaker som Douglas Yi Wang tar upp så kan dessa vara del av den komplexa bilden och även bidra till varandra.

1. *Lever Qi stagnation*: Detta kommer främst från att känslor och frustration får Lever Qi att stagnera.
2. *Brist på Qi och Blod*: Överarbete förbrukar Qi, och om Qi är brist blir i förlängningen även Blod i brist. Då man vid trauman och kanske framförallt vid gynekologiska ingrepp förlorar blod är detta kanske följden. Brist på Blod innebär också att Qi inte har det nödvändiga medlet att ta sig fram, detta leder till stagnation av både Blod och Qi. Då Mjälten kontrollerar Blodet påverkas den av detta tillstånd.
3. *Stagnation av Qi och Blodstas*: Det ena leder till det andra. Qi för inte blodet framåt och båda stagnerar. Detta påverkar Levern eftersom den vill ha ett fritt flöde.
4. *Njursvaghet (Yin, Yang, Qi eller essensbrist)*: Kan vara konstitutionellt, men även bero på överarbete.

BEHANDLING

Differentialdiagnos måste användas för att få en optimal behandling.

Som jag ser det ska inte glömma att även tänka på Bi-syndrom. Det vill säga man gör en differentialdiagnos utifrån de symptom personen har. Man bör få fram vilken eller vilka typer av Bi-syndrom det rör sig om. Man bör också se vilka organ är inblandade i problemet. För varje behandling bör man utvärdera hur man ska behandla då det är viktigt att ta det problem som finns för stunden.

Jag beskriver endast behandling med akupunktur. Naturligtvis bör man även titta på kosthållning hos klienten och utifrån detta föreslå lämpliga koständringar. Man kan också rekommendera Qigong eller liknande aktiviteter då detta kan passa fibromyalgiker då de mår bra av lättare aktivitet och qigong i förlängningen även kan förbättra tillståndet i de inre organen.

AKUPUNKTUR

Jag tar inte upp så mycket mer än specifik behandling för var symptomen är belägna och några förslag för de olika organen.

- *Lever Qi stagnation:* Lever 3 + Tjocktarm 4 ("De 4 Portarna"), Gallblåsa 34.
- *Brist Qi och Blod:* Urinblåsa 17, Mage 36, Mjälte 6, Mjälte 10, Ren 6
- *Stagnation av Qi och Blod:* Lever 3 + Tjocktarm 4, Urinblåsa 17, Mjälte 10
- *Njursvaghet:* gemensamma punkter Njure 3, Urinblåsa 23.
 - Yin: Njure 6, Ren 4, Njure 10, Njure 9 (speciellt vid oro), Mjälte 6
 - Yang: Du 4, Njure 7, Ren 4, ren 6
 - Essenser: Urinblåsa 52 (även vid ryggvärk), Gallblåsa 39, Ren 4 + Njure 13, Du 20, Du 14

Urinblåsa 17 är en intressant punkt i sammanhanget. Den är känd för sin funktion för Blodet men är även indikerad för yrsel och smärtsam blockering i hela kroppen, smärta i hela kroppen, smärta i hud, kött och skelett. Även bra för tryck och smärta i kroppen, tyngdkänsla i hela kroppen, utmattning i extremiteterna.

En annan intressant punkt är Urinblåsa 43. Den behandlar all sorts svaghet (Lunga, Hjärta, Njurar, Mjälte och Mage). Den lugnar sinnet, När Yin och klarnar hetta, Den är bra för original-Qi och löser slem. Punkten är även bra för dåligt minne, hjärklappning, insomnia, yrsel, smärta i ryggen och skuldran, matthet i extremiteterna.

Du 16 är också en intressant punkt. Den är indikerad för tyngdkänsla i kroppen när man ogillar kyla, smärtsam vindobstruktion, suddig syn, yrsel, huvudvärk, smärta och stelhet i nacken. Den är också mårgen och är bra för minnet.

När det gäller Bi-syndrom krävs olika behandling beroende på vilken typ det är. För Bi-syndrom listar Elisa Jiao följande principer för behandling:

- *Vind-Bi:* Stärka Qi och Blod. Eliminera Vind, lokal smärtlindring. (Enligt andra även viktigt att reglera Levern)
- *Kyla-Bi:* Stärka Qi och Blod, Stärka Njurarnas Yang. Eliminera kyla och vind. Lokal smärtlindring.
- *Fukt-Bi:* Stärka Qi och Blod. Stärka Mjälten. Eliminera fukt. Lokal smärtlindring.

- *Hetta-Bi*: Eliminera Hetta och överskott, vind och fukt. Smärtlindring.

I sin artikel i *Acupuncture Today* tar Douglas Yi Wang upp speciella akupunkturpunkter som är applicerbara vid fibromyalgi utefter symptom

1. **Ashi punkter:** Använd ömma punkter som patienter har utmed de 18 speciella diagnospunkter som finns för fibromyalgi.
2. **Huvudvärk (inkl. migrän):**
 - a. för frontal/temporal huvudvärk, Gb14, *tai yang, yin tang* eller *er zhong* (ovanför *yin tang*. I linje med Gb14).
 - b. För huvudvärk i vertex, Du20 och *si shen cong*. Man kan alternera *si shen cong* med 1.5 cun ut istället för de vanliga 1 cun.
 - c. För occipital huvudvärk, Ub10, Du17 och Gb20
3. **Nacksmärta:** Ub11, Gb20 och *bai lao*(1 cun superiort om Du14, 1 cun lateralt om Du mai).
4. **Skuldersmärta:** Tj15, och två erfarenhetspunkter: punkt A, 2 cun anterior om Tj15 under clavicula, och punkt B, 2 cun posterior om Tj15 på ryggen (halvvägs mellan Sj14 och Tj16)
5. **Armsmärta:** Tj11, Sj5 och Tj4.
6. **Smärta i övre ryggen:** Ub11, Ub17, Tu12.
7. **Smärta i nedre ryggen:** Ub23, Ub25 och Ub52.
8. **Bensmärta:** Ma36, Mj6, Gb30.
9. **Lårsmärta:** Mj10, Mj11/Ma31 och Ma32.
10. **För spänd muskel:** släpp på muskeln med tre nålar – en vid varje fäste och en i mitten av muskeln.

REFERENSER

LITTERATUR

Myofascial Pain and Fibromyalgia Syndromes, *Peter E Baldry*, Harcourt Publishers Limited, 2001

The Foundations of Chinese Medicine, *Giovanni Maciocia*, Elsevier Limited, 2005

A Manual of Acupuncture, *Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji*, Journal of Chinese Medicine Publications, 2001

INTERNET

Fibromyalgi, *Gabriella Signäs*

<http://www.vardguiden.se>, uppdaterad 2007-02-15

Acupuncture and Traditional Chinese Medical Approaches for Fibromyalgia, *Douglas Yi Wang, Lac, Dipl Ac., MD (China)*

<http://www.acupuncturetoday.com>, *Acupuncture Today*, March 2005, Vol. 06, Issue 03

Acupuncture for Chronic Fatigue/Fibromyalgia – Treatment protocols

<http://www.yinyanghouse.com>

Chinese Medicine for Fibromyalgia, *Wei Liu & Changzhen Gong*

<http://tcmpage.com/hp/fibromyalgia.html>, uppdaterad 2004-04-13

Fibromyalgia, Reviewed by *Stanley J. Swierzewski III, M.D*

<http://www.alternativemedicinechannel.com/fibromyalgia/index.shtml>, Original Date of Publication: 2001-01-02

Treating Fibromyalgia, *Paul J. Millea, M.D, M.S and Richard L. Holloway, Ph.D*, Medical College of Wisconsin, Milwaukee, Wisconsin

<http://www.aafp.org/afp/20001001/1575.html>, *American Family Physician*, October 1, 2000

Fibromyalgi, Docent Ann Bengtsson, Reumatologen/Universitetssjukhuset I Linköping

<http://www.internetmedicin.se>, uppdaterad 2007-09-18

Fibromyalgia,

<http://www.herblidoc.com/fibro.htm>

Painful Obstruction (Bi) syndromes – Part One, *Alon Marcus*, *Chinese Medicine Times*, Vol 2, Issue 3, Jun 2007. (www.chinesemedicinetimes.com)

Fibromyalgi, Den osynliga sjukdomen, Patientbroschyr, Sveriges Fibromyalgiförbund, www.fibromyalgi.se

ATT FÖRLORA KONTROLLEN, *Karin Andersson, Gisela Årnell-Fredriksson*, Examensarbete Malmö högskola, Kurs VT 02:1 Hälsa och samhälle, Sjuksköterskeprogrammet, Malmö, Juni 2004

FIGURER

Fig 1: <http://www.aafp.org>, **Treating Fibromyalgia**, "Location of Tender Points"