



[Muskler](#)

Fibromyalgi innebär långvarig smärta eller värk i musklerna på flera ställen i kroppen. Vid fibromyalgi har du också en ökad känslighet för smärta. Det finns behandling som kan lindra besvären så att du kan leva ett bra liv trots sjukdomen.

Det här kan vara symtom på fibromyalgi:

- Du har ont i kroppen under en lång period.
- Du har ökad känslighet för smärta. Det betyder att du kan få ont av sådant som inte gör ont hos friska personer.
- Du har stela muskler och domningar.

Det är också vanligt att ha besvär med magen, ha svårt att sova och känna sig trött.

Smärtan måste finnas på flera olika ställen i kroppen för att du ska kunna få diagnosen fibromyalgi.

Ofta kan det göra mer ont i vissa kroppsdelar än andra. Det vanligaste är att du har ont i nacken, axlarna och i nedre delen av ryggen. En del har också ont i lederna.

Du ska ha haft ont i minst tre månader för att kunna få diagnosen fibromyalgi. Hur ont det gör kan vara olika från en dag till en annan.

Var i kroppen det gör ont kan variera. Många som har fibromyalgi har ont i musklerna hela tiden. Hos en del kan värken komma i perioder.

Smärtan kan också sprida sig till flera ställen i kroppen och bli mer eller mindre långvarig.

Personer med fibromyalgi har en ökad känslighet för smärta. Det innebär att du får ont av sådant som oftast inte gör ont hos friska personer, till exempel ett lätt tryck eller att en muskel drar ihop sig.

Det här skiljer fibromyalgi från andra sjukdomar eller tillstånd med muskelsmärter:

- Vid fibromyalgi är den ökade känsligheten för smärta mer tydlig.
- Vid fibromyalgi är smärtan mer utbredd än vad den är när du till exempel har belastat en muskel för mycket.

När en muskel gör ont är det svårare att röra den. Många som har fibromyalgi har svårt att lyfta och bära tungt, och att springa eller gå i trappor. Du kan också känna dig stel i musklerna, särskilt på morgonen. Det är även vanligt att få domningar och stickningar.

Vid fibromyalgi är det också vanligt att du har följande besvär:

- Du har besvär med magen, till exempel magknip, ökad mängd gaser, omväxlande diarré och [förstoppning](#).
- Du behöver kissa ovanligt ofta.
- Du känner dig [torr i munnen](#).

Det här är besvär som många kan ha, men det är vanligare om man har fibromyalgi.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har värk i kroppen som har kommit nyligen och som inte går över på ett par veckor, eller om värken ger besvär i vardagen.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Det är inte säkert att fibromyalgi kan förebyggas, men troligtvis finns det saker du kan göra för att minska risken att få sjukdomen. Långvarig smärta kan öka risken för att utveckla fibromyalgi.

Du kan behöva förändra ditt sätt att arbeta och använda kroppen för att undvika belastningsskador om du har smärta som orsakas av ditt arbete.

Försök att hålla arbetet på en rimlig nivå så att du får tid och energi över för att träna och vila.

Vänta inte med att söka hjälp om du [känner dig stressad](#) eller har för mycket att göra och får [svårt att sova](#).

Det är viktigt att du som har fibromyalgi får veta så mycket som möjligt om sjukdomen och hur du kan leva ett bra liv med fibromyalgi.

Det kan vara jobbigt att ha en sjukdom som ger långvarig värk. Då är det bra att veta att sjukdomen inte är farligt. Det finns ingen ökad risk för att få autoimmuna sjukdomar som [ledgångsreumatism](#).

Rör på dig på ett sätt som känns bra och som du orkar med. Fysisk aktivitet motverkar smärta framöver, även om du tillfälligt får mer ont. Många känner sig även lugnare och sover bättre av fysisk aktivitet.

Du kan bli rädd för att röra dig och bli mer och mer stillasittande om du har haft ont under en längre tid. Det gör att musklerna blir svagare och att din kondition blir sämre. Då kan du lätt få träningsvärk om du anstränger dig på ett sätt du inte är van vid. En sådan träningsvärk betyder inte att något är fel.

Promenader, vattengymnastik och simning är aktiviteter som ofta passar bra. Du får pröva dig fram till en aktivitet som du tycker om.

Öka träningen sakta om du känner att du vill träna mer. Även en kort promenad på tio minuter påverkar din hälsa positivt. Så småningom kan du öka till att gå lite längre tid och kanske något snabbare.

Värme kan lindra smärta tillfälligt. Du kan köpa en värmedyna på ett apotek eller ta en varm dusch eller ett bad. Det kan minska smärtan och göra att du känner dig mindre stel eller mer avslappnad.

Det är viktigt att [sova bra](#). Sömnen kan störas om du har ont, samtidigt som dålig sömn ger mer värk.

Försök att undvika att vila eller sova på dagen. Det kan göra att du sover sämre på natten.

Du får berätta om dina besvär. Du kan också få fylla i ett formulär med frågor om kroppsliga och psykiska besvär. Det är också vanligt att få göra en så kallad smärteckning. Då markerar du på en bild var på kroppen det gör ont.

Läkaren gör en [kroppsundersökning](#) och testar smärtkänsligheten genom att trycka på olika delar av din kropp.

Det finns inte några prover eller röntgenundersökningar som kan visa om du har fibromyalgi. Eftersom symtomen kan ha andra orsaker kan du ändå behöva lämna ett [blodprov](#) eller göra en röntgenundersökning.

Det finns en del reumatiska sjukdomar som har symtom som påminner om fibromyalgi. Det finns även andra sjukdomar som kan ge till exempel muskelvärk.

Behandling av fibromyalgi kan innehålla flera delar:

- fysiska behandlingar, till exempel fysisk träning och avslappningsövningar
- läkemedel
- psykologisk behandling
- multimodal smärtbehandling då flera olika metoder används samtidigt.

Du kan få ett [recept på fysisk aktivitet, FaR](#). Det kan du få av till exempel en läkare, sjuksköterska eller fysioterapeut. Du får också förslag på aktiviteter som kan passa bra.

Träning som leds av en fysioterapeut rekommenderas ofta vid fibromyalgi. Fysioterapeuten kan också hjälpa dig att prova ut ett bra träningsprogram som du sedan tränar efter på egen hand.

Du kan få hjälp av en fysioterapeut eller en psykolog att träna in en [avslappningsteknik](#) eller att träna [mindfulness](#). Det kan lindra värken och göra det lättare att somna.

[Tens](#) är en metod för smärtlindring som också kan hjälpa.

Många tycker att massage kan lindra värken, åtminstone för stunden. Massage kan också vara ett sätt att bli avslappnad.

Det finns inget läkemedel som gör att du blir helt frisk från fibromyalgi, men det finns flera [läkemedel](#) som kan lindra besvären.

[Receptfria smärtstillande läkemedel](#) som innehåller det verksamma ämnet paracetamol kan hjälpa om du har lindrig värk.

Smärta vid fibromyalgi brukar inte lindras med antiinflammatoriska läkemedel, NSAID, som innehåller det verksamma

ämnet ibuprofen eller naproxen. De kan hjälpa om du även har någon annan smärta.

Du ska bara använda de här läkemedlen om du verkligen känner att de minskar din smärta och hjälper dig att vara mer aktiv.

Det finns olika typer av läkemedel som kan användas för behandling av fibromyalgi.

[SNRI-preparat](#) används vid behandling av nervsmärta och också vid behandling av depression och ångest. De kan minska smärta och göra det lättare att röra sig vid fibromyalgi, även om de inte hjälper alla.

[Tricykliska antidepressiva läkemedel](#) kan hjälpa vid fibromyalgi. De fungerar även vid smärta som beror på skadade nerver ute i kroppen, eller på skador eller sjukdomar i centrala nervsystemet, till exempel hjärnan.

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet [tramadol](#) kan ibland användas. De bör endast användas tillfälligt vid mycket svår värk på grund av risken för att bli beroende.

[Läkemedel som innehåller pregabalin eller gabapentin](#) kan minska smärta, lindra ångest och även förbättra sömnen vid fibromyalgi. De bör skrivas ut av en smärtläkare på grund av risk för beroende.

Hur du tänker om dina besvär har stor betydelse för hur du klarar att hantera din situation.

En psykologisk metod som kan hjälpa är [kognitiv beteendeterapi, KBT](#). Med hjälp av psykolog eller en annan beteendevetare kan du enskilt eller i grupp lära dig mer om hur du kan leva ett bra liv trots att du har fibromyalgi.

Under behandlingen får du arbeta med dina tankar, föreställningar och beteende när du har ont. Du får hjälp att ställa rimliga krav på din kropp, våga röra dig utan att vara rädd och minska de negativa tankarna.

Behandlingen består ofta av samtal. Du får även praktiska uppgifter som du får utföra mellan träffarna.

Vid multimodal smärtbehandling används olika metoder samtidigt. Behandlingen anpassas efter vilka besvär du har. Du får ofta träffa både fysioterapeut, arbetsterapeut, läkare och kurator eller psykolog.

I behandlingen ingår bland annat föreläsningar om hur du kan hantera smärta och stress. Det kan också vara enskilda samtal om din situation. Du får också prova olika träningsformer och kan få övningar att göra hemma. Du kan också få läkemedel utskrivna om du behöver det.

Syftet med behandlingen är främst att öka dina möjligheter att leva ett så bra liv som möjligt både på fritiden och i arbetslivet.

Vid fibromyalgi förstärks smärtsignalerna. Det innebär att sådant som inte brukar göra ont är smärtsamt om du har fibromyalgi. Fibromyalgismärtan ska därför inte tolkas som ett tecken på att något i kroppen är skadat.

Smärtsystemet är en del av kroppens [nervsystem](#). När nerverna i musklerna signalerar smärta skickas signaler till nervcellerna i ryggmärgen. Där kan smärtsignalerna gå vidare oförändrade eller dämpas och bli svagare. De kan också förstärkas och bli kraftigare.

Fibromyalgi kan ge många symtom. Det kan därför vara svårt att veta vad som har orsakat sjukdomen från första början.

En förklaring till detta är att hjärnans smärtsystem har förbindelser med de system som reglerar immunförsvar, sömn,

humör och hur vi reagerar på stress. Det innebär till exempel att stress kan förvärra smärta, och smärta kan orsaka stress.

Detsamma gäller för relationen sömn och smärta. Det är mycket vanligt att personer som har haft ont länge har sömnproblem och att personer som har problem med sömnen har värk. Det kan vara svårt att avgöra om sömnproblemen eller smärtproblemen kommer först.

Det kan finnas flera orsaker till att en person får fibromyalgi. Det kan till exempel vara så att du har ont i någon del av kroppen i flera år innan du utvecklar fibromyalgi. Stress och dålig sömn kan bidra.

Olika personer har olika stor risk för att få fibromyalgi, och sjukdomen kan vara ärftlig. Oftast går det inte att peka ut någon säker orsak till att du får fibromyalgi.

Att leva med långvarig smärta ökar risken för både psykiska och fysiska sjukdomar. Att ständigt ha ont kan till exempel leda till [ångest](#) och [depression](#). Det är också lätt att bli fysiskt passiv och gå upp i vikt eftersom det gör ont när du rör dig. Även sömnen påverkas negativt och tröttheten gör att en del drar sig undan socialt umgänge. Det kan i sin tur ytterligare öka den psykiska ohälsan.

Detta kan göra att både din hälsa och ditt välmående blir allt sämre med tiden. Det är viktigt att du är medveten om detta. Försök att leva så hälsosamt som möjligt och gör sådant som ger dig glädje och energi trots att du har ont.

Du ska undvika läkemedel när du är gravid. Diskutera andra former av smärtlindring med en läkare. Det är också viktigt att du håller dig fysiskt aktiv så att du är så stark som möjligt i slutet av graviditeten och när barnet har kommit.

Det finns inga hinder för vaginal förlossning på grund av fibromyalgi.

Det är bra om du försöker se mer till vad du faktiskt kan och orkar, än till vad som känns svårt och omöjligt. Det är viktigt att du inte låter smärtan ta över livet. Fortsätt att göra det som du tidigare har tyckt om och mått bra av.

Du kan få mer ont när du rör dig, men den smärtan är inte farlig. Den är inte ett tecken på att sjukdomen har förvärrats.

På arbetet kan du behöva hjälp av företagshälsovården för att hitta rätt teknik och rätt utrustning i arbetet. Här kan små förändringar ofta göra stor skillnad.

Många personer med fibromyalgi har problem med sömnen på grund av att de ständigt har ont. Smärtan kan göra att du vaknar ofta på natten och därför inte känner dig utvilad på morgonen. Det är främst den djupa sömnen som påverkas. Det gör att många som har fibromyalgi ständigt känner sig trötta.

Dålig sömn, stress och smärta kan tillsammans göra att du får svårare att koncentrera dig och att komma ihåg saker.

Fibromyalgi är inte en psykisk sjukdom, men långvarig smärta kan leda till att du blir [medstämnd](#) och orolig. Att ha ont leder också ofta till långvarig stress.

Hur du mår har betydelse för hur du upplever de olika symtomen. Det gäller inte bara vid fibromyalgi utan vid alla långvariga smärttillstånd. Oro, ångslan, stress och depression kan förstärka symtom som smärta, trötthet och dålig sömn.

Som närstående kan det vara svårt att se någon som ständigt har ont.

Det är viktigt att den som har fibromyalgi är fysiskt aktiv. Därför är det bra om du som är närstående inte hjälper till alltför mycket. Låt den som har fibromyalgi fortsätta att vara aktiv i familjen och i arbetslivet.

Samtidigt orkar personer med fibromyalgi inte med de fysiskt största utmaningarna. Som närstående kan det vara svårt att balansera mellan att vara lyssnande och medkännande, samtidigt som du vill att den som har ont ska kunna tänka på andra saker än sina besvär.

Det kan vara klokt att prata igenom de här sakerna tillsammans. Du kan till exempel kontakta familjerådgivningen för samtal om du känner att det behövs.

Den ökade smärtekänsligheten hos en person med fibromyalgi kan leda till att sexlivet blir svårare. Som partner kan du till exempel vara rädd för att orsaka smärta.

Det är viktigt att ni kan prata med varandra om vad som känns bra och vad som känns mindre bra.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Fibromyalgiförbundet

Reumatikerförbundet

Senast uppdaterad:

2023-03-20

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

När du har ont länge kan smärtan hindra dig från att röra på dig och leva som du vill. Då behöver du få behandling. Det finns också mycket du kan göra själv för att må så bra som möjligt.

Här kan du lyssna på fyra olika avslappningsövningar med olika längd. Övningarna hjälper dig att slappna av i hela kroppen. Du kan sitta eller ligga när du lyssnar på övningarna.

Du som känner dig stressad kan pröva att göra andningsövningar för att slappna av. Du kan öva avslappning på många olika platser, till exempel när du åker buss, när du är i ett väntrum, på din skola eller arbetsplats. Du kan också öva avslappning när du ligger ner.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).