



# FIBRO MYALGIE

ANDERS  
BEKEKEN

Voor Annick

Herlinde Jacobs



# FIBRO MYALGIE ANDERS BEKEKEN

---

Een multidisciplinaire aanpak  
van chronische pijn

---



 | LANNOO



# Inhoud

---

Inleiding	7
<b>HOOFDSTUK 1</b> <b>Wat is fibromyalgie?</b>	19
<b>HOOFDSTUK 2</b> <b>Hoe krijg je fibromyalgie?</b>	45
<b>HOOFDSTUK 3</b> <b>Wat kun je eraan doen?</b>	65
<b>HOOFDSTUK 4</b> <b>Een multidisciplinair revalidatieprogramma</b>	83
<b>HOOFDSTUK 5</b> <b>Van zelfzorg naar zelfkracht</b>	113
<b>HOOFDSTUK 6</b> <b>Aan de slag in je omgeving</b>	121
<b>HOOFDSTUK 7</b> <b>Tien goede gewoontes</b>	127
Tot slot	149
Dankwoord	153
Verklarende woordenlijst	155
Eindnoten	169
Bibliografie	171



# Inleiding

---

Als revalidatiearts zie ik regelmatig mensen met chronische pijn waarvan de oorzaak niet gevonden wordt. We spreken in dat geval vaak ook van fibromyalgie. Het is een aandoening die deel uitmaakt van Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten of SOLK.

Lange tijd bestond er voor fibromyalgie geen behandeling. Ik moest mensen dan ook zeggen dat ze met hun pijn moesten leren leven. Dit frustreerde me enorm. Ik voelde me machteloos en kon me er niet mee verzoenen dat we hen niet verder konden helpen. Een tijdlang heb ik tijdens mijn consultatie geprobeerd om individuele begeleiding te geven, maar de resultaten waren niet wat ik had gehoopt. Mensen waren weliswaar eventjes geholpen met een goed gesprek, een aanpassing van hun medicatieschema en een doorverwijzing naar een kinesitherapeut, maar hun pijnprobleem bleef terugkomen.

In Nederland was men met de behandeling van fibromyalgie een stuk verder. Mensen met chronische pijn konden er terecht in multidisciplinaire programma's, die erg succesvol bleken. Daarop besloten we ook in Vlaanderen van start te gaan met een vergelijkbare multidisciplinaire aanpak, waarbij een team van therapeuten samen met de revalidatiearts een groep mensen met chronische pijn begeleidt. De groepsbehandeling is een soort 'school', waarin je stap voor stap de nodige informatie krijgt, oefeningen doet én die informatie en oefeningen leert toepassen in je dagelijkse leven.

Het programma start met een infosessie, waarin je samen met een aantal andere mensen de nodige informatie krijgt over fibro-

myalgie. Wat is het, waardoor krijg je het en wat kun je eraan doen? Na deze infosessie kies je zelf of je het revalidatieprogramma zal volgen. Je eigen motivatie is een belangrijke voorwaarde om het programma te doen slagen. Maar je staat er niet alleen voor: het lotgenotencontact en de ondersteuning door de teamleden helpen je om bewust te worden van wat er gaande is, maar ook om de moed erin te houden om je gezondheidsprobleem aan te pakken en vol te houden, ook als het moeilijk is.

Ik sta nog altijd verbaasd als ik zie hoe mensen tijdens het programma openbloeien. Ze worden gaandeweg weer kapitein op hun eigen schip en nemen opnieuw verantwoordelijkheid voor hun eigen leven. Ze worden zich bewust van hun grenzen en leren er op een positieve manier mee om te gaan. Ook leren ze weer aandacht en voorrang te geven aan wat echt belangrijk voor hen is. Ze doorbreken het patroon van hollen, erna noodgedwongen stilstaan en daardoor achteruitgaan.

In 2011 gingen bij ons de eerste mensen aan de slag met het oefenprogramma. In 2016 zijn we met een studie gestart, waarbij we de deelnemers tot één jaar na het revalidatieprogramma hebben gevolgd en bevraagd over hun levenskwaliteit. De resultaten zijn hoopgevend: we zien een significante verbetering optreden, en dit zowel op het vlak van lichamelijke als van mentale levenskwaliteit. Dit wil niet zeggen dat de deelnemers geen pijn meer hebben. Wel hebben ze hun focus verlegd naar wat nog wel goed gaat, zodat de pijn een minder grote impact heeft op hun leven.

Met dit boek hoop ik de kennis die ik de voorbije jaren heb opgedaan beschikbaar te maken voor een breed publiek. In het eerste hoofdstuk ga ik in op wat fibromyalgie precies is en welke klachten ermee gepaard gaan. In het tweede hoofdstuk staat de vraag 'Wat is de oorzaak?' centraal. Die is een stuk moeilijker te beantwoorden, maar ik zet wel een aantal denkrichtingen op een rij. In de daaropvolgende hoofdstukken ga ik dieper in op hoe fibromyalgie kan worden behandeld, en wat je zelf kunt doen. Ik licht ook kort de resultaten van ons onderzoek toe. Op het einde van het boek vind je een lijst met boeken en websites die mogelijk



interessant kunnen zijn voor je. Je kunt ook de verklarende woordenlijst raadplegen als bepaalde medische termen niet onmiddellijk duidelijk zijn. Je vindt deze woordenlijst op p. 157.

Dit boek is niet alleen voor mensen met fibromyalgie, maar voor alle mensen met chronische pijn, zowel lichamelijk als mentaal. Het is een boek voor mensen die altijd over hun grenzen gaan en moeilijk stop kunnen zeggen. Vaak zijn dit jonge mensen, voor wie het leven nog grotendeels moet beginnen. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om op tijd te herkennen dat je jezelf overbelast en in het rood gaat. Dit omdat de mechanismen die bij fibromyalgie spelen dezelfde zijn als de mechanismen bij chronische pijn of SOLK. Het kan goed zijn dat je nog niet volledig aan de 'ACR-criteria van fibromyalgie' voldoet (van het American College of Rheumatology), maar dat alle klachten die je ervaart er heel dicht tegenaan leunen. Omdat onze studie zuiver gericht was op mensen met fibromyalgie, is de titel van dit boek dan ook op deze groep mensen gericht.

Onthoud: wat ook de oorzaken, onderliggende overtuigingen of omgevingsfactoren mogen zijn, er is altijd hoop. Je kunt leren om goed voor jezelf te zorgen. Het neemt soms veel tijd om nieuwe goede gewoontes te leren, maar het loont de moeite. Je kunt altijd kiezen.

Durf anders te denken. Durf voor jezelf te kiezen. Want je kunt alleen maar voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. Of zoals de veiligheidsinstructies in het vliegtuig je vertellen: geef eerst zuurstof aan jezelf voor je de ander te hulp schiet.

Met dit boek hoop ik je een duwtje in de goede richting te geven. Het geeft je informatie over wat fibromyalgie is, waardoor je het krijgt en wat je eraan kunt doen.

Maar dan is het aan jou. Ik wens je veel succes toe.

Herlinde Jacobs



## De moeizame weg naar een diagnose

### Mensen met fibromyalgie getuigen

#### Ada

'Als twintiger voelde ik al pijn in mijn ellebogen, schouders, nek... Mijn problemen verergerden in 2010 toen een operatie mislukte. Vier jaar lang had ik hevige pijnen in mijn bekken, schaambeen en staartbeen. De pijn straalde bovendien uit naar mijn rechterbeen en rechterlies. Door een nieuwe operatie verminderde de pijn met zo'n 30%. Ik was opgelucht, maar al snel voelde ik pijn in andere delen van mijn lijf: mijn knieën, borstkas, vingerkootjes... Ik ging naar een reumatoloog, maar die kon niets vinden. Uit een test bleek wel dat ik leed aan een hoge mate van spasmofilie: mijn spieren staan voortdurend gespannen. Pas in 2017 werden alle puzzelstukken samengelegd. De diagnose? Fibromyalgie.

Ik kon die diagnose moeilijk accepteren. Ik had wel heel wat pijnlijke drukpunten, maar ik kon niet geloven dat ik fibromyalgie had. Er bestaat ook geen labotest of scanner die zwart-op-wit kan aantonen dat je fibromyalgie hebt. Voor mij was het een diagnose voor ziekten waarvoor ze geen oorzaak vinden. Ik herkende mij ook niet in de verhalen die ik vond op internet. Ik heb de diagnose lang voor mezelf gehouden: ik kon het moeilijk aan anderen vertellen, want ik geloofde het zelf niet.

Nu weet ik dat ik fibromyalgie heb, maar ik heb het ook nog altijd erg moeilijk met de term. Ik ben geen patiënt, ik wil die stempel niet. Je bent wie je bent en je kunt altijd groeien. De term fibromyalgie is volgens mij ook veel te ruim. Ook al herken ik sommige karakteristieken, in andere symptomen herken ik mezelf totaal niet.

Ik zeg bijna nooit dat ik fibromyalgie heb. Mijn ervaring is dat je maar zelden kunt rekenen op empathie en begrip. Ze begrijpen het gewoon niet, en denken dat je het je allemaal maar inbeeldt. In mijn gezin krijg ik wel veel steun. Mijn man en mijn kinderen zijn mijn bodyguards. Zo geven mijn kinderen aan wanneer ik 's avonds soms hevig of gevoelig reageer. Ze weten hoe dit komt en waarschuwen mij wanneer ik in de gevarezone kom.'

**Barbara**

'Ik heb hemiplegie links. Dit betekent dat mijn linkerzijde gedeeltelijk verlamd is. In mijn jeugdijaren bestond er jammer genoeg nog niet diezelfde zorg zoals we die nu kennen. Ik spoorde mezelf altijd aan om door te zetten, alsof ik geen beperking had. Nu weet ik dat ik hierdoor jaar na jaar over mijn grenzen ging. In 2013 zat ik echt in de put. Ik had voortdurend hevige pijn in mijn benen, rug, nek, hoofd, armen en voeten, kortom overal. Lange tijd negeerde ik die pijn. Ik wilde het niet accepteren, want ik had tijdens mijn jeugdijaren altijd alles kunnen doen zonder pijn. Ik sprak erover met mijn kinesist (fysiotherapeut) en zij herkende veel symptomen van fibromyalgie. Ze raadde mij aan om dit verder te laten onderzoeken. Zo kwam ik in het ziekenhuis terecht. Daar is in 2016 ook de diagnose van fibromyalgie gesteld, drie jaar nadat mijn klachten waren begonnen. Een last viel van mijn schouders, maar de diagnose riep ook vragen op, zoals: waarom heeft het zo lang geduurd vóór de diagnose werd gesteld?'

**Dirk**

'Na een appendixoperatie op mijn twaalfde, met veel complicaties, begon een lijdensweg met uiteenlopende klachten: pijn in de nierstreek, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijnen, buikpijn, blaasontstekingen... Ik heb in de loop der jaren een hele waslijst

aan artsen, osteopaten, acupuncturisten enzovoort geconsulteerd. De diagnose fibromyalgie werd zo'n dertig jaar geleden gesteld. Als behandeling kreeg ik zware pijnmedicatie, waardoor ik me als een zombie voelde. Dat was geen oplossing. Andere artsen schreven daarna infiltraties voor, tot wel om de twee weken. Een volgende arts bouwde de medicatie weer af. Toen hij veranderde van werkplek, ging ik weer zelf op zoek. Zo kwam ik bij het programma van dokter Jacobs terecht.

Op het moment van de diagnose, nu dertig jaar geleden, was ik blij én niet blij. Een arts had eindelijk gevonden wat er aan me scheelde, maar er was toen nog geen behandeling beschikbaar, op die zware pijnmedicatie na. Gelukkig is er intussen veel veranderd. Fibromyalgie is een stuk bekender én bespreekbaarder geworden dan vroeger, onder meer door getuigenissen van bekende mensen als Lady Gaga, Morgan Freeman en Lena Dunham. Zo krijgt de bevolking informatie en wordt de aandoening bespreekbaar. Toch merk ik dat er – vooral bij mannen – nog altijd een taboe rust op fibromyalgie. Ik ken enkele lotgenoten, maar ze zwijgen erover en zoeken geen hulp. Zelf vond ik het ook lastig om aan mijn omgeving uit te leggen wat er aan de hand was, deels omdat ik het zelf ook niet goed wist. Voor mijn vrouw en kinderen was het niet altijd even makkelijk, vooral door mijn perfectionisme. Maar ik heb een goede vrouw, en ook mijn kinderen en schoonkinderen steunen mij. Op mijn werk waren er maar weinig mensen op de hoogte, omdat ik mijn ziekte verborg. Dat was soms wel moeilijk.'

### Elena

'Al twintig jaar heb ik chronische hoofdpijn: dagelijks spanningshoofdpijn en af en toe een zware migraine-aanval. Ik heb ook veel last van mijn maag, darmen,

hyperventilatie, blaasontstekingen, spierkrampen, gewrichtspijnen en extreme vermoeidheid. Mijn huisarts behandelde mij altijd voor de pijn en de symptomen op het moment zelf. Maar voor mij klopte dit niet meer: ik had te veel pijn op te veel verschillende plaatsen. Er moest ergens een verband zijn.

Ik ben zeer gedreven en erg perfectionistisch. Op mijn werk gaf ik het uiterste van mijzelf. Ik ging ver over mijn grenzen en dat eiste z'n tol. In augustus 2017 crashte ik tijdens mijn vakantie. Na mijn verlof werkte ik nog anderhalve week tot ik helemaal op was: een burn-out. Dat heeft mijn behandeling in een hogere versnelling geplaatst. Mijn nieuwe huisarts schreef mij onmiddellijk ziekteverlof voor. Op de radio hoorde ik toevallig een gesprek over Lady Gaga en haar fibromyalgie. Al haar symptomen leken precies op de checklist van mijn klachten. Ik contacteerde mijn nieuwe huisarts, die toegaf dat ze ook al aan fibromyalgie had gedacht. Maar de burn-out eiste op dat moment meer aandacht en ze wilde eerst nog een aantal andere ziekten uitsluiten, zoals reuma. Na een lange zoektocht kreeg ik de diagnose fibromyalgie te horen. Het was het begin van een emotioneel zware periode. Het onbegrip dat ik die twintig jaar had moeten ondergaan, kwam weer naar boven. Ik was al die tijd geen zeur. Ik was niet overgevoelig. Ik had me niets ingebeeld. Ik was écht ziek. Enerzijds was de diagnose een opluchting: eindelijk wisten ze wat er met mij aan de hand was. Maar het was ook niet gemakkelijk om te accepteren dat ik ziek was, en dat er niet onmiddellijk een behandeling voor bestond. Stiekem had ik gehoopt dat het iets anders was, dat ik toch geen fibromyalgie had. Het moment van de diagnose was dan ook een heel dubbel gevoel.'

### Liesbeth

‘Ik bruiste altijd van energie. Om voor mijn gezin te zorgen, gaf ik mijn baan op. Zes jaar geleden startte ik opnieuw deeltijds. Ongeveer in dezelfde periode doken de eerste klachten op. De combinatie werk en gezin gaf uiteraard stress, maar ik bleef doorgaan tot ik helemaal op was. Ik had last van gewrichtspijnen, vooral in mijn nek. Een familiaal probleem zorgde voor een mentale slag. Ondertussen bleef mijn nek een probleemzone. In 2015 volgde een operatie, maar jammer genoeg ging het met mijn gezondheid van kwaad naar erger. De revalidatie na mijn nekoperatie verliep zeer moeizaam. Ik bleef op meerdere plaatsen pijn hebben. De kinesist raadde mij aan om hiervoor een revalidatiearts te consulteren.’

### Renée

‘Ik was extreem vermoeid en had al jaren pijn die zich steeds verplaatste: hoofdpijn, buikpijn, maagpijn en vooral ook heel veel last in mijn spieren en gewrichten. Alsof er een beestje in mij zat dat voortdurend aan me knaagde. Mijn huisarts volgde mij gedurende lange tijd. Hij zocht altijd naar een oplossing voor het probleem dat zich op dat moment voordeed, maar de puzzel met alle stukjes werd nooit gelegd. Omdat de pijn in mijn spieren en gewrichten en de extreme vermoeidheid bleef aanhouden, verwees hij mij door naar de fysische geneeskunde. In afwachting van mijn afspraak in het ziekenhuis ben ik door een burn-out helemaal gecrasht. Ik ben nochtans iemand die niet snel opgeeft. Hierdoor ging ik veel te diep en werd de schade nog groter. Uiteindelijk zat er helemaal niets meer in mijn batterij. Ik kon mij zelfs niet meer douchen en aankleden.

Ik wilde absoluut weten wat er aan de hand was. De huisarts dacht aan een depressie, maar er was niets mis met mijn hoofd. Ik voelde dat mijn lichaam

niet meer meekon. De diagnose fibromyalgie was een opluchting en confrontatie tegelijkertijd. Ik was blij, vooral omdat ik eindelijk een vorm van erkenning kreeg. Maar ik was ook verdrietig. Mijn wereld stond stil, omdat ik alleen maar de clichés voor ogen had: de uitgebluste, klagende vrouw, vastgekleuisterd aan haar sofa. De diagnose gaf mij echter ook de zekerheid om gericht aan de slag te gaan. Ik wilde niet bij de pakken neer blijven zitten. Ongeveer een maand na de diagnose kon ik starten met het revalidatieprogramma. Dat was mijn redding...'

#### Veerle

'Eind 2014 liep ik het cytomegalovirus op, net op het moment dat ik pas zwanger was. Dat virus kan ernstige afwijkingen aan je baby veroorzaken. Ik was erg ziek. De artsen adviseerden om de zwangerschap te onderbreken. Na deze ingreep had ik ontzettend veel spierpijnen en zat ziek thuis. De artsen schreven dit toe aan het cytomegalovirus. Op eigen initiatief begon ik weer te werken, omdat het zwarte gat groter en groter werd. Ik wilde weer aan de slag en mij focussen op de positieve aspecten van het leven. Mijn huisarts vond dat geen goed idee. In overleg met de controlearts mocht ik toch deeltijds starten. De spierpijnen verdwenen jammer genoeg niet. In september 2017 ging het helemaal niet meer, de batterij was op. Ik kon niet meer zijn wie ik wilde zijn. De eerste diagnose was een burn-out, maar de huisarts vermoedde ook een neurologisch probleem. Via de neuroloog kwam ik bij de revalidatiearts terecht, waar uiteindelijk de diagnose fibromyalgie werd gesteld.'

#### Veronique

'Nadat ik van mijn dochter bevallen was, achttien jaar geleden, kreeg ik last van rug- en hoofdpijn, maar ik nam die klachten nooit ernstig. Ik nam nooit rust en



was constant bezig op een perfectionistische manier. Ik heb altijd voor anderen gezorgd, nooit echt voor mijzelf. Ik cijferde mijzelf helemaal weg. De klachten verergerden nadat ik bevallen was van mijn zoontje, zes jaar geleden. Er kwamen nog krampen in mijn handen bij, tintelingen, pijn in heupen, bekken, benen en voeten, nek, schouders, oren, aangezichtspijnen, druk op mijn borstkas, misselijkheid, aanrakingspijnen, chronische hyperventilatie... De dokters die ik raadpleegde, vonden niets. Van mijn huisarts kreeg ik een antidepressivum. Ik voelde mij helemaal niet depressief, eerder niet begrepen. Ik heb het antidepressivum nooit genomen, maar sukkelde wel verder. Via een orthopedist kwam ik terecht bij een revalidatiearts die de diagnose fibromyalgie stelde.'



# HOOFDSTUK 1

## Wat is fibromyalgie?

---

*‘In alles zit een barst, zo komt het licht erin.’*

— Leonard Cohen

Over fibromyalgie bestaan veel verschillende meningen en inzichten. Als je direct of indirect met fibromyalgie te maken krijgt, kan dit tot verwarring en onzekerheid leiden. Je weet namelijk niet wie je moet geloven of bij wie je terecht kunt voor betrouwbare hulp. Zoals ik in het begin van dit boek al schreef, wordt fibromyalgie gerekend tot de Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (vaak afgekort tot SOLK). Dit betekent dat er gedurende langere tijd lichamelijke klachten zijn zonder dat artsen een lichamelijke oorzaak voor je ziekte kunnen vinden. Naast lichamelijke komen ook vaak psychische klachten voor.

### Wat zijn de klachten bij fibromyalgie?

Laat ons bij het begin beginnen en vertrekken van wat iemand met fibromyalgie allemaal kan ervaren. Mogelijk heb je al een hele tijd pijn in je spieren, spierpeesaanhechtingen en gewrichten. Je slaapt waarschijnlijk minder goed en je raakt niet meer uitgerust. Je hebt misschien al van alles geprobeerd in de hoop

de pijn te verlichten – pijnstillers nemen, zalfjes inwrijven, een warm bad nemen, naar de sauna gaan, vroeger gaan slapen – maar niets helpt. Je gaat naar de arts, maar die vindt niets bij het onderzoek en stelt je gerust. ‘Je moet wat geduld hebben en veel rust nemen, dan komt het wel goed.’

Als je klachten blijven aanslepen, zal de arts verder onderzoek doen. De focus ligt daarbij vooral op het uitsluiten van ontstekingsziekten zoals reumatisch lijden, schildklierlijden, aandoeningen van het zenuwstelsel, stoornissen in de stofwisseling enzovoort. Daarvoor kan hij je doorverwijzen naar een reumatoloog, een internist of een neuroloog. Soms zal je arts via een bloedonderzoek ook laten nakijken of je een tekort hebt aan vitamine D, foliumzuur of vitamine B12.

Als er afwijkingen worden vastgesteld, bijvoorbeeld een vitaminetekort in het bloed, is het belangrijk om die te behandelen. Mogelijk verdwijnen daarmee ook je klachten en dan is het probleem opgelost. Blijf je echter klachten hebben, dan is er iets anders aan de hand.

Ook als er geen afwijkingen worden gevonden, kun je last blijven hebben van pijn, vermoeidheid en slecht slapen. Zien je artsen iets over het hoofd? De kans bestaat dat je een rusteloze zoektocht begint. Je gaat van het ene naar het andere onderzoek, van het ene ziekenhuis naar het andere, maar ze vinden niets. Dit kan erg frustrerend zijn: je hebt pijn en je bent moe, maar dit alles laat geen sporen na in je bloed, er is niets te zien op foto's of scans en ook uitslagen van andere onderzoeken zijn normaal.

Voor de jaren 1990 bleven mensen met fibromyalgie vaak in de kou staan. Er was geen aantoonbaar probleem te vinden, dus artsen konden weinig doen. Gelukkig is het inzicht in deze aandoening de voorbije decennia sterk gegroeid, en heeft men door de jaren heen een aantal kenmerken en afwijkingen kunnen clusteren die, als ze samen voorkomen, kunnen wijzen op fibromyalgie. Die kenmerken werden voor het eerst benoemd door het American College of Rheumatology (ACR)<sup>1</sup>. Ze vormen tot op de dag van vandaag een dankbare leidraad om een diagnose te stellen: hoe

meer kenmerken iemand vertoont, hoe groter de kans dat hij of zij fibromyalgie heeft.

De kenmerken zijn als volgt:

- 1 Bij grondig onderzoek zijn geen afwijkingen vastgesteld die op een bekende ziekte wijzen.
- 2 Je hebt langer dan 12 weken pijn ter hoogte van de spieren, gewrichten en spierpeesovergangen. Deze klachten gaan op en af en komen vaak op verschillende plaatsen in je lichaam voor.
- 3 Je hebt pijn op 11 of meer van de 18 pijnpunten als de arts op deze punten drukt (in vaktermen worden deze pijnpunten *tender points* genoemd).

De tender points of pijnpunten zijn een belangrijk onderdeel van de diagnose. Onderzoeken rond de jaren 1990 hebben duidelijk gemaakt dat mensen met fibromyalgie gevoeliger zijn geworden voor pijn. Artsen kunnen deze gevoeligheid voor pijn opsporen door op bepaalde punten van het lichaam druk uit te oefenen; de patiënt geeft dan aan of het punt pijnlijk aanvoelt of niet. Uiteraard is het niet zo dat iedereen die op een dergelijk punt bij zichzelf pijn kan uitlokken door erop te duwen, aanleg tot fibromyalgie heeft. Het kan best zijn dat je bijvoorbeeld een gewrichtsontsteking hebt in je elleboog door overbelasting. Dan zal dat tender point pijnlijk aanvoelen als je erop drukt. Maar als dit de enige pijnlijke plek is, is er nog geen sprake van fibromyalgie.

Er zijn 18 punten over het lichaam vastgelegd waar een arts die gevoeligheid kan testen (zie illustratie). Als je 11 of meer punten als pijnlijk ervaart, kan er sprake zijn van fibromyalgie. Die gevoeligheid voor pijn is bij mensen met fibromyalgie overigens niet gelimiteerd tot die 18 afgesproken punten; ze kunnen ook op andere plaatsen in hun lichaam aanwezig zijn.



[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Vormgeving:** Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

**Illustraties:** Tineke Vandenabeele

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019 en Herlinde Jacobs

D/2019/45/229 – ISBN 978 94 014 6092 7 – NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.