



Ινομυαλγία

Χρόνιο σύνδρομο διάχυτου πόνου — τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η ινομυαλγία;

Η ινομυαλγία είναι ένα **χρόνιο σύνδρομο διάχυτου μυοσκελετικού πόνου** που χαρακτηρίζεται από **κεντρική ευαισθητοποίηση** — ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τον πόνο με υπερευαισθησία. Δεν προκαλεί φλεγμονή ή δομική βλάβη. Επηρεάζει **2–4% του πληθυσμού**, κυρίως γυναίκες (7:1). Αντιμετωπίζεται με συνδυασμό άσκησης, ύπνου, ψυχολογικής υποστήριξης και φαρμάκων.

Συμπτώματα & διάγνωση

Κύρια συμπτώματα	Συνοδά συμπτώματα & συννοσηρότητες
<p>Χρόνιος διάχυτος πόνος (>3 μήνες, σε πολλές περιοχές)</p> <p>Κόπωση (συχνά πιο εξαντλητική από τον πόνο)</p> <p>Διαταραχές ύπνου (αναπαικτικός ύπνος δεν αποκαθίσταται)</p> <p>Γνωστική δυσλειτουργία ("fibro fog" — θολό μυαλό, μνήμη)</p> <p>Κριτήρια ACR 2016:</p> <ul style="list-style-type: none">WPI ≥ 7 & SS ≥ 5 ή WPI 4–6 & SS ≥ 9Παρόντα >3 μήνες • Χωρίς άλλη αιτία	<p>Ψυχολογικά:</p> <ul style="list-style-type: none">Κατάθλιψη (~30%) • Άγχος • PTSD <p>Πεπτικά:</p> <ul style="list-style-type: none">Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)GERD <p>Νευρολογικά:</p> <ul style="list-style-type: none">Κεφαλαλγίες (τασικές / ημικρανία)Παραισθησίες χεριών <p>Άλλα:</p> <ul style="list-style-type: none">Ευαισθησία σε ήχο, φως, θερμοκρασίαΔυσμηνόρροια • Διαταραχές ούρησης

Αντιμετώπιση — πολυπαραγοντική προσέγγιση

Άσκηση (πιο αποτελεσματική)	Φαρμακευτική αγωγή	Ψυχολογική & συμπεριφορική
<p>Αεροβική άσκηση (1η επιλογή):</p> <ul style="list-style-type: none">Κολύμβηση • ΠοδήλατοΒάδισμα • Aqua gym <p>Έναρξη αργά:</p> <ul style="list-style-type: none">5–10 λεπτά/ημέρα αρχικάΣταδιακή αύξησηΣτόχος: 30 λεπτά, 3–5x/εβδ.Tai chi & Yoga — αποτελεσματικά <p>Αποφύγετε απότομη εντατικοποίηση (επιδεινώνει)</p>	<p>FDA εγκεκριμένα για ινομυαλγία:</p> <ul style="list-style-type: none">Pregabalin (Lyrica)Duloxetine (SNRI)Milnacipran (SNRI) <p>Άλλα χρήσιμα:</p> <ul style="list-style-type: none">Αμιτριπτιλίνη (χαμηλή δόση — ύπνος)Κυκλοβενζαπρίνη (μυοχαλαρωτικό)Τραμαδόλη (έντονος πόνος) <p>ΟΧΙ:</p> <ul style="list-style-type: none">Οπιοειδή (επιδεινώνουν)NSAIDs (λίγο αποτελεσματικά)	<ul style="list-style-type: none">Γνωστικοσυμπεριφοριστική θεραπεία (CBT) — πολύ αποτελεσματικήMindfulnessΘεραπεία αποδοχής & δέσμευσης (ACT) <p>Ύπνος:</p> <ul style="list-style-type: none">Υγιεινή ύπνου • Σταθερό ωράριοΒελονισμός (ήπιο όφελος)ΥδροθεραπείαΟμάδες υποστήριξης <p>Αποφύγετε: στρες, κρύο, υπερκόπωση</p>

Σημαντικά μηνύματα:

- Η ινομυαλγία είναι πραγματική νόσος — δεν είναι «στο μυαλό» ή υπερβολή
- Δεν είναι φλεγμονώδης — δεν καταστρέφει αρθρώσεις ή μύες
- Η άσκηση, παρά τον πόνο, είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία μακροπρόθεσμα
- Στόχος: λειτουργική βελτίωση, όχι τέλεια εξάλειψη πόνου

 **Επισκεφθείτε τον γιατρό εάν:**

- Πόνος ακτινοβολεί με αδυναμία / μούδιασμα (νευρολογικό;)
- Πρήξιμο αρθρώσεων, πυρετός, αιματολογικές ανωμαλίες (αυτοάνοση νόσος;)
- Ταχεία επιδείνωση χωρίς αιτία