

Oppsummering av behandlingsanbefalinger for fibromyalgi

Overordnede prinsipper:

1. Optimal behandling av personer med fibromyalgi krever rask diagnostisering. For å forstå fibromyalgi fullt ut er det nødvendig å kartlegge smerter, funksjon og hvordan sykdommen virker på personens mentale og sosiale velvære.
2. Behandling av fibromyalgi bør ha som mål å bedre livskvalitet og å balansere nytte og risiko ved behandling. Dette kan bety en kombinasjon av ulike typer medikamentelle og ikke-medikamentelle tiltak som pasienten og behandler blir enig om. I første omgang bør behandlingen fokusere på ikke-medikamentell behandling. Medikamentell behandling er kun symptomlindrende og bør vurderes utfra den enkeltes symptomer.

	Tiltak/behandling	Styrke på anbefaling	Kommentar
Ikke-medikamentell	Kondisjon- og styrketrening på land eller i vann som aktiverer og styrker musklene i kroppen	Høy	Kan redusere smerter og bedre funksjon. Selv om smertene kan øke i begynnelsen, anbefales det å fortsette en gradvis opptrening. Trening på land og i vann er like effektivt.
	Kognitiv terapi	Moderat	Kan bidra til å forandre tanke- og handlingsmønstre, bedre håndtering av smerter og mestring av symptomer. Effekten varer over tid.
	Sammensatte terapiformer: trening, undervisning, avspenning, Tai Chi og massasje	Lav	Kan bedre smerter og utmattelse på kort sikt
	Akupunktur (tradisjonell eller elektro-) og/ eller behandling i varmt vann	Lav	Kan gi bedring i smerter når det blir gitt i tillegg til annen behandling. Varmtvannsbehandling kan gi bedring som varer over tid.
	Meditative bevegelsesterapier (Qigong, Yoga eller Tai Chi) og mindfulness-basert stressreduksjon	Lav	Kan bedre søvn og utmattelse.
Medikamentell	Lav-dose amitriptyline	Lav	Kan redusere smerter og utmattelse og bedre søvnkvaliteten når det blir tatt i lave doser på opp til 25 mg per dag.
	Duloxetine eller milnacipran	Lav	Kan vurderes hos personer med alvorlige smerter.
	Tramadol	Lav	Kan vurderes hos personer med alvorlige smerter.
	Pregabalin	Lav	Kan vurderes hos personer med alvorlige smerter og søvnforstyrrelser som er forårsaket av fibromyalgi.

Oppsummering er utviklet og revidert pr. **januar 2019** av Heidi A. Zangi og Sella Aa. Provan ved Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR), Diakonhjemmet Sykehus.

Styrke på anbefaling:	Tiltaket/behandlingen er:
Høy	understøttet av flere randomiserte, kontrollerte studier og systematiske oversikter og kan anbefales alle/de aller fleste med den aktuelle diagnosen
Moderat	understøttet av flere randomiserte, kontrollerte studier og systematiske oversikter og kan anbefales de fleste med den aktuelle diagnosen
Lav	understøttet av flere randomiserte, kontrollerte studier og systematiske oversikter, men effekten er kortvarig og kan ikke anbefales alle med den aktuelle diagnosen.

Oppsummeringen er basert på følgende internasjonale behandlingsanbefaling: MacFarelane GJ et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Ann Rheum Dis 2017; 76(2):318-328. <https://ard.bmj.com/content/annrheumdis/76/2/318.full.pdf>. Anbefalingene finnes også oppsummert i en pasientversjon: https://www.eular.org/myUploadData/files/2016_Mgt_Fibromyalgia_lay_summary.pdf.