

Fibromyalgie en trauma



Auteur: Ambrosius Duuk

Fibromyalgie en trauma

Er zijn mensen die pijn hebben zonder breuken. Die moe zijn zonder reden. Die zeggen: “Het zit overal en nergens. En niemand weet wat het is.”

Ze krijgen een diagnose: **fibromyalgie**. En vaak stopt het daar. Want het is ‘chronisch’, ‘vaag’ en ‘niet goed te behandelen’.

Maar wat als die pijn geen toeval is?

Wat als het lichaam al die jaren al probeert te zeggen wat woorden niet konden?

En wat als trauma daarin een sleutelrol speelt?

Wat is fibromyalgie?

Fibromyalgie is een chronisch pijnsyndroom dat vooral voorkomt bij vrouwen, maar ook bij mannen. De symptomen verschillen per persoon, maar veelvoorkomende klachten zijn:

- Wijdverspreide spier- en weke-delenpijn
- Chronische vermoeidheid, ook na slapen
- ‘Fibrofog’: moeite met concentratie en geheugen
- Slaapproblemen
- Overgevoeligheid voor aanraking, geluid, licht, temperatuur
- Stemningswisselingen, angst, depressie

Er is (nog) geen meetbare lichamelijke oorzaak, en juist daardoor voelen veel mensen zich niet serieus genomen door artsen, werkgevers of zelfs hun omgeving. Terwijl de klachten zeer invaliderend kunnen zijn.

Het verband met trauma

Wat opvalt, is dat een groot deel van de mensen met fibromyalgie een trauma-achtergrond heeft. Denk aan:

- Emotionele verwaarlozing in de jeugd
- Seksueel of fysiek misbruik
- Opgroeien in een onveilig gezin
- Complexe PTSS (CPTSS) of langdurige stress

Die verbanden zijn niet slechts ‘interessant’. Ze zijn levensbelangrijk om te begrijpen, omdat ze zicht geven op *waarom het lichaam zo reageert*, en *wat kan helpen*.

Fibromyalgie en trauma

Wat zegt de wetenschap?

Steeds meer onderzoeken laten zien dat trauma een grote rol speelt bij het ontstaan en in stand houden van fibromyalgie. Hieronder de belangrijkste bevindingen:

1. Central Sensitization: een overgevoelig zenuwstelsel

Bij fibromyalgie en bij CPTSS is het zenuwstelsel overgevoelig geraakt. Pijnprikkels worden sterker ervaren, en het brein blijft 'aan' staan, zelfs als er geen directe dreiging is. Dit noemen we *central sensitization*. Het systeem dat bedoeld is om te beschermen, staat constant in de hoogste versnelling.

2. Verstoorde stresshormonen

Zowel trauma als fibromyalgie beïnvloeden het HPA-as systeem (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as). Bij langdurige stress raakt dit systeem uitgeput of raakt het ontregeld, waardoor het lichaam voortdurend gespannen blijft, ook in rust.

3. Lichaam als geheugen

Trauma nestelt zich niet alleen in het hoofd. Het zit ook in het lijf. In spieren, bindweefsel, fascia. Wanneer trauma niet verwerkt wordt, blijft het lichaam waakzaam en gespannen. Fibromyalgie kan dan gezien worden als een *langdurige lichamelijke reactie op vroegere bedreiging*.

4. Sociale onzichtbaarheid

Zowel mensen met trauma als met fibromyalgie ervaren vaak onbegrip. Hun klachten zijn moeilijk zichtbaar. De buitenwereld ziet "niets aan je", terwijl vanbinnen een storm woedt. Dit vergroot gevoelens van isolatie, schuld en zelftwijfel.

Fibromyalgie en trauma

Fibromyalgie en CPTSS: dubbele belasting

Wie leeft met complexe trauma's én fibromyalgie, krijgt het vaak van twee kanten te verduren:

- Je lichaam doet pijn.
- Je hoofd gelooft niet meer dat je serieus genomen wordt.
- Je zenuwstelsel kent geen rust.
- En hulpverleners werken te vaak óf alleen lichamelijk óf alleen psychisch, terwijl jij tussen wal en schip valt.

Dit leidt tot extra vermoeidheid, terugtrekking en soms zelfs suïcidaliteit.

Wat je nodig hebt?

Een aanpak die lichaam én geest begrijpt, en die jou ziet als méér dan een patiënt met vage klachten.

Wat kan wél helpen?

Er is geen simpele pil tegen fibromyalgie. Maar er zijn wél manieren om meer grip te krijgen op je klachten, vooral als trauma wordt erkend. Denk aan:

✓ Trauma-sensitieve begeleiding

- CPTSS serieus nemen, ook als de klachten vooral lichamelijk zijn
- Therapie die werkt met het zenuwstelsel, niet alleen met 'praten'
- Erkenning van alles wat je lijf is gaan dragen

✓ Lichaamsgerichte trauma-aanpak

- Somatic Experiencing
- Sensorimotor Psychotherapy
- Craniosacraal therapie
- TRE (Tension & Trauma Release Exercises)
- Fascia release en zachte aanraking (mits veilig)

Fibromyalgie en trauma

✓ Zelfregulatie en zachte beweging

- Rustige yoga of Qi Gong (traumasensitief)
- Ademhalingsoefeningen (bv. polyvagaal-georiënteerd)
- Warmte, rust, ritme
- Dagstructuur en herstelmomenten
- Grenzen leren voelen en bewaken

✓ Psychosociale steun

- Lotgenotengroepen
- Herkenning van mensen die ook 'onzichtbare pijn' dragen
- Samen zoeken naar manieren van omgaan, niet 'fixen'

Ervaringsverhaal

"Ik dacht jarenlang dat ik lui was, zwak, een aansteller. Tot ik een therapeut ontmoette die vroeg: *'Wat heeft jouw lichaam allemaal moeten dragen terwijl niemand het zag?'* Toen brak ik. En toen begon mijn herstel. Niet genezing misschien, maar bevrijding. Mijn lichaam mag weer van mij zijn."

> anonieme vrouw, 42 jaar, CPTSS & fibromyalgie

Geen verbeelding

Fibromyalgie is geen verbeelding. En trauma is geen verleden tijd.
Ze leven door in het lichaam, tot iemand het ziet, hoort, begrijpt.
Als jij leeft met chronische pijn én een trauma-achtergrond, weet dan:
Je bent niet zwak. Je bent overbelast.
Je hoeft niet harder je best te doen.
Je hebt rust nodig. Herstel. Begrip. En steun die kijkt naar het geheel.

Wil je erover praten? Of zoek je iemand die wél luistert?
Op www.traumamaatje.nl vind je ruimte voor jouw verhaal. Zonder oordeel.
Zonder haast.
Je hoeft niet opnieuw uitgelegd te krijgen dat "het tussen je oren zit".
Je hebt recht op zorg die wéét dat het daar ook onder je huid leeft.