



TEST DIAGNOSTYCZNY NA FMS

ZGODNY Z KRYTERIAMI DIAGNOSTYCZNYMI ACR I EULAR 2010/2016

WSTĘP

KROK 1: WYPEŁNIJ TEST JEŻELI TWÓJ BÓL TRWA DŁUŻEJ NIŻ 3 MIESIĄCE.

KROK 2: WYPEŁNIAJĄC TEST SKUP SIĘ WYŁĄCZNIE NA DOLEGLIWOŚCIACH Z BIEŻĄCEGO TYGODNIA.

Np. jeśli wypełniasz test w środę rozważaj jedynie dolegliwości od zeszłej środy do dziś. Możesz wypełniać ten test nawet co tydzień i w ten sposób monitorować swoje schorzenie.

KROK 3: WYPEŁNIAJĄC TEST UWZGLĘDNIJ BIEŻĄCE EFEKTY LEKÓW I TERAPII.

Np. jeżeli jesteś na wysokich dawkach tramadolu z powodu nieznosnego bólu w barku i dzięki temu funkcjonujesz z niskim poziomem odczuwalnego bólu, spróbuj sobie wyobrazić poziom bólu bez stosowanego leczenia i uwzględnić go w teście.

KROK 4: WYPEŁNIAJĄC TEST UWZGLĘDNIJ INNE WSPÓŁISTNIEJĄCE, ZDIAGNOZOWANE SCHORZENIA.

Np. jeżeli masz zdiagnozowaną neuralgię nerwu trójdzielnego twarzy nie zaznaczaj tego obszaru w teście WPI.

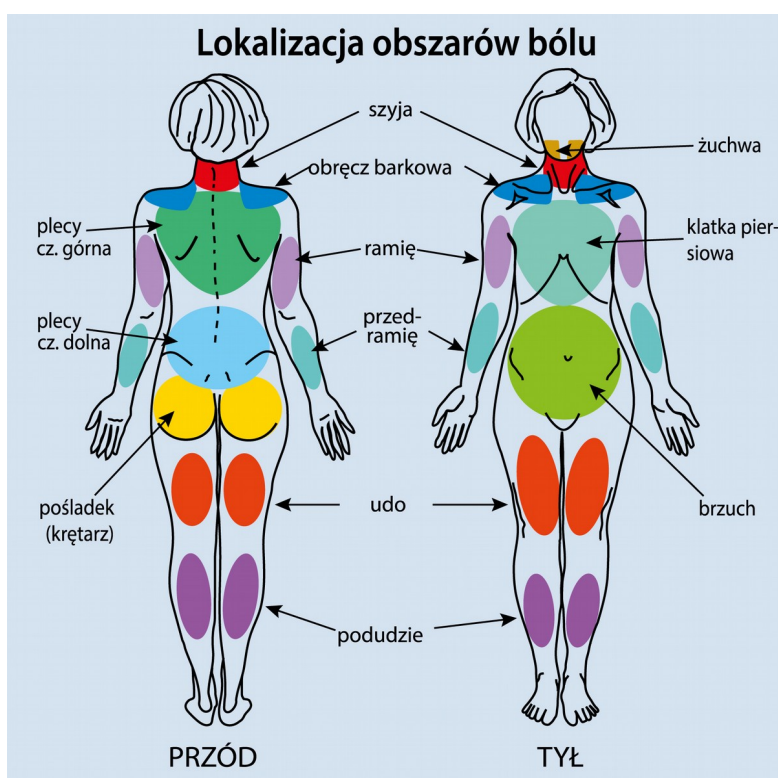
KROK 5: TEST SKŁADA SIĘ Z TRZECH CZĘŚCI. WYPEŁNIJ WSZYSTKIE ZANIM PRZEJDZIESZ DO WYNIKÓW.

CZĘŚĆ PIERWSZA

WSKAŹNIK ROZLEGŁOŚCI BÓLU

KROK 1: ZAZNACZ WSZYSTKIE OBSZARY, W KTÓRYCH WYSTĄPIŁ BÓL W CIĄGU BIEŻĄCEGO TYGODNIA

- OBRĘCZ BARKOWA LEWA
- OBRĘCZ BARKOWA PRAWA
- RAMIĘ LEWE
- RAMIĘ PRAWY
- PRZEDRAMIĘ LEWE
- PRZEDRAMIĘ PRAWY
- POŚLADEK/ BIODRO LEWE
- POŚLADEK / BIODRO PRAWY
- UDO LEWE
- UDO PRAWY
- PODUDZIE LEWE
- PODUDZIE PRAWY
- ŻUCHWA PO LEWEJ STRONIE
- ŻUCHWA PO PRAWY STRONIE
- KLATKA PIERSIOWA
- BRZUCH
- SZYJA /KARK
- PLECY CZĘŚĆ GÓRNA
- PLECY CZĘŚĆ DOLNA
- INNE (np. DŁONIE, TWARZ)



KROK 2: PODLICZ SUMĘ WSZYSTKICH ZAZNACZONYCH OBSZARÓW I WPISZ JĄ W OKIENKO:

SUMA OBSZARÓW BÓLU WPI

TO JEST TWÓJ WSKAŹNIK ROZLEGŁOŚCI BÓLU

CZĘŚĆ DRUGA

SKALA NASILENIA OBJAWÓW SS - a

KROK 1: ZAPISZ W ODPOWIEDNICH OKIENKACH POZIOM NASILENIA PONIŻSZYCH TRZECH OBJAWÓW NA PRZEŁOMIE OSTATNIEGO TYGODNIA KORZYSTAJĄC ZE SKALI OD 0 -3.

-

0 – BEZ PROBLEMÓW
1 – DROBNE PROBLEMY, GŁÓWNIIE DELIKATNE I SPORADYCZNE
2 – UMIARKOWANY PROBLEM ZWRACAJĄCY NA SIEBIE UWAGĘ, CZĘSTO OBECNY LUB O ŚREDNIM NASILENIU
3 – POWAŻNY, CIĘŻKI PROBLEM, CIĄGŁY, NIEUSTAJĄCY, UTRUDNIAJĄCY FUNKCJONOWANIE

ZMĘCZENIE	BUDZENIE SIĘ NIEWYSPANYM	PROBLEMY NATURY POZNAWCZEJ

KROK 2: ZSUMUJ SWOJE TRZY WYNIKI W JEDEN WSKAŹNIK I WPISZ SUMĘ W OKIENKO:

SUMA GŁÓWNYCH OBJAWÓW SS - a

CZĘŚĆ TRZECIA

SKALA NASILENIA OBJAWÓW SS – b

KROK 1: ZAZNACZ WSZYSTKIE DODATKOWE OBJAWY, KTÓRE WYSTĄPIŁY W OSTATNIM TYGODNIU.

- BÓL W MIĘŚNIACH
- ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO
- ZMĘCZENIE / PRZEMĘCZENIE
- PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ
- PROBLEMY Z MYŚLENIEM,
RACHOWANIEM
- OSŁABIONE MIĘŚNIE
- BÓŁ GŁOWY
- BÓŁ / SKURCZE W JAMIE BRZUSZNEJ
- DRĘTWIENIA MROWIENIA
- ZAWROTY GŁOWY
- BEZSENNOŚĆ
- DEPRESJA
- ZAPARCIA
- BÓŁ W GÓRNEJ CZĘŚCI BRZUCHA
- NUDNOŚCI
- NERWOWOŚĆ
- BÓŁ W KLATCE PIERSIOWEJ
- ROZMAZANY OBRAZ
- GORĄCZKA
- BIEGUNKA
- SUCHOŚĆ W USTACH
- SWĘDZENIE SKÓRY
- ŚWISZCZĄCY ODDECH
- OBJAW RAYNAUDA
- SKŁONNOŚĆ DO POKRZYWKI I OBRZĘKÓW
- DZWONIENIE W USZACH
- WYMIOTY
- ZGAGA
- WRZODY USTNE, OPRYSZCZKI, AFTY
- UTRATA / ZMIANA ODCZUCIA SMAKU
- NAPADY PADACZKOWE
- SUCHOŚĆ OCZU
- SKRÓCENIE ODDECHU
- UTRATA APETYTU
- WYSYPKA
- WRAŻLIWOŚĆ NA PROMIENIE
SŁONECZNE
- PROBLEMY ZE SŁUCHEM
- ŁATWE SINIACZENIE
- WYPADANIE WŁOSÓW
- CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

KROK 2: ZSUMUJ SWOJE WYNIKI I SPRAWDŹ SWÓJ WSKAŹNIK NA LIŚCIE PONIŻEJ:

0 OBJAWÓW → WSKAŹNIK 0

11 DO 24 OBJAWÓW → WSKAŹNIK 2

1 DO 10 OBJAWÓW → WSKAŹNIK 1

POWYŻEJ 25 OBJAWÓW → WSKAŹNIK 3

KROK 3: WPISZ WSKAŹNIK Z LISTY W OKIENKO (0, 1, 2, LUB 3)

SUMA INNYCH OBJAWÓW
SS - b

CZĘŚĆ CZWARTA

WYNIKI

KROK 1: PRZEPISZ SWÓJ WYNIK WPI Z CZĘŚCI PIERWSZEJ

SUMA OBSZARÓW BÓLU
WPI

KROK 2: PRZEPISZ SWÓJ WYNIK SS-a Z CZĘŚCI DRUGIEJ I WYNIK SS-b Z CZĘŚCI TRZECIEJ I ZSUMUJ JE W TRZECIM OKIENKU

$$\underline{SS - a + SS - b = SS}$$


SUMA GŁÓWNYCH OBJAWÓW SS - a	SUMA INNYCH OBJAWÓW SS - b	SUMA WSZYSTKICH OBJAWÓW SS
--	--	--

KROK 3: UWZGLĘDNIAJĄC OTRZYMANY WSPÓŁCZYNNIK SS I WSPÓŁCZYNNIK WPI Z CZĘŚCI PIERWSZEJ TESTU SPRAWDŹ SWÓJ WYNIK W ODWRÓCONYM OKIENKU:

Fibromialgię orzeka się, gdy:

1) $WPI > 7$! $SS < 5$

2) $WPI > 3$! $SS < 9$



KROK 4: PAMIĘTAJ, ŻE POZYTYWNY WYNIK MOŻE WSKAZYWAĆ RÓWNIEŻ NA WYSTĘPOWANIE INNYCH SCHORZEŃ DAJĄCYCH PODOBNE OBJAWY DO FMS, TAKICH JAK TOCZEŃ RUMIENIOWATY, BORELIOZA, REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW ITP.

Z WYNIKIEM TESTU UDAJ SIĘ DO REUMATOLOGA PO PEŁNĄ DIAGNOZĘ.

TEST OPRACOWAŁO OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE FIBROMIALGII
W OPARCIU O KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE ACR I EULAR 2010/2016

