

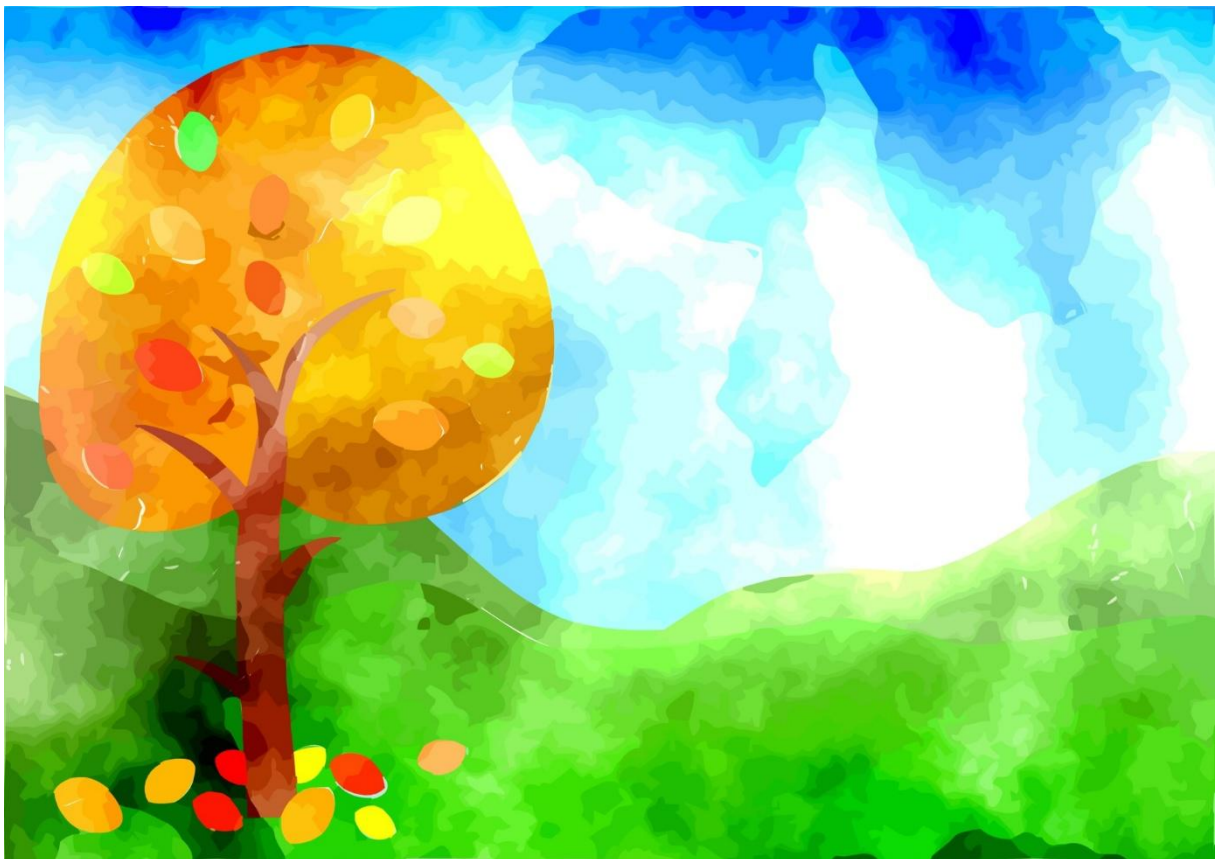


FIBRO-NOVICE-NOVIČNIK



1

September 2025



Društvo za fibromialgijo, Celovška cesta 160, 1000 Ljubljana

## Kazalo vsebine

- I. Controversies in fibromyalgia, 2023 ..... 3
- II. Prislunhi gibu - pilotna raziskava o uporabi in učinkovitosti intervencijskega programa plesno-gibalne terapije pri osebah s fibromialgijo ..... 4
- III. Napovednik dejavnosti v septembru ..... 5

## Vabilo k sodelovanju!

Vabimo vas, da se nam pomagate poiskati ime za "novičnik". Pošljite nam svoje predloge! Pridružite se nam pri zapolnjevanju in oblikovanju vsebin. Pošljite nam križanke, šale, vašo osebno zgodbo.

Pokličite nas na telefonsko številko 041 464 677 ali nam pišite na [administracija@drustvo-fm.si](mailto:administracija@drustvo-fm.si).

**Križanka** – rešitev v zelenih okvirčkih nam pošljite na [administracija@drustvo-fm.si](mailto:administracija@drustvo-fm.si)

		Pijača piratov		Nosni čut	Čut za vid		
Nosilec krošnje						Organ za prehranjevanje	
	Gozdna ptica iz družine kokoši		X				
Kratica za fibromialgijo			Vonjalni organ				
		X	Tam, kjer sem doma		Italijanska prestolnica		
Stena				Vrt Adama in Eve			
		X		X		X	
		Izumrla žival iz ledene dobe					

## I. Controversies in fibromyalgia

*Povzetek poročila (2023) Helene Jamnik, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.*

Na področju zdravljenja in uradnih diagnostičnih postopkov za fibromialgijo trenutno ni velikih novosti. Vseeno pa raziskave hitro napredujejo, zato je med strokovnjaki čutiti optimizem, da se bodo v prihodnje odprle nove možnosti za boljše razumevanje in zdravljenje.

### Kaj pravijo raziskave?

- **Diagnoza in simptomi:** pri sindromu kronične utrujenosti (SKU) je v ospredju dolgotrajna utrujenost, ki se ne izboljša s počitkom in pogosto traja več kot pol leta. Pri mnogih bolnikih se po prebolelem covidu-19 simptomi začnejo kot SKU, kasneje pa se razvijejo v fibromialgijo.
- **Razumevanje bolečine:** strokovnjaki fibromialgijo uvrščajo med t. i. nociplastične bolečine – to pomeni, da telo bolečino občuti, čeprav ni nujno jasne poškodbe tkiva. To je pomembno za raziskave in za to, kako bodo zdravniki v prihodnje izbirali terapije.
- **Genetika in imunski sistem:** odkrili so gene, povezane s kronično bolečino in celo s »fibromialgijo po covidu«. Dokazano je, da imunske celice pri bolnikih delujejo nekoliko drugače – na primer nevtrofilci in naravne celice ubijalke. Tudi mikrobiota (črevesne bakterije) ima pomembno vlogo pri tem, kako telo občuti bolečino.
- **Spanje in prebava:** pri mnogih bolnikih s fibromialgijo je spanec nemiren, pogosteje se pojavi tudi sindrom nemirnih nog. Skoraj polovica bolnikov ima sindrom razdražljivega črevesja, pri čemer mikrobiota, histamin in imunske celice vplivajo na bolečinske simptome.

### Kaj pa zdravljenje?

- **Hiperbarična kisikova komora** (60 terapij v treh mesecih) je trenutno edini nov protokol, ki kaže obetavne rezultate. Dostopnost pa je omejena in podrobnosti še niso javno razkrite.
- **Zdravila:** ostajajo v ospredju duloksetin (SNRI) in pregabalin, čeprav raziskave niso popolne. V prihodnje se bo več pozornosti namenilo naltreksonu in kanabinoidom.

### Sklep:

Čeprav za zdaj ni »čudežnega zdravila«, raziskave prinašajo pomembna nova spoznanja. Fibromialgija se vse bolj razume kot kompleksna bolezen, kjer se prepletajo živčevje, imunski sistem, mikrobiota in psihološki dejavniki. To odpira vrata boljšim, bolj ciljno usmerjenim načinom zdravljenja v prihodnosti.

## II. Prisluhni gibu - pilotna raziskava o uporabi in učinkovitosti intervencijskega programa plesno-gibalne terapije pri osebah s fibromialgijo

### Raziskava: plesno-gibalna terapija za osebe s fibromialgijo

V okviru nacionalne iniciative *Kultura za duševno zdravje* poteka raziskava, ki preučuje, kako lahko **plesno-gibalna terapija** pomaga ljudem s fibromialgijo. Program izboljšuje kakovost življenja, lajša bolečine, pomaga obvladovati simptome in krepi psihofizično počutje. Terapija poteka v skupini in temelji na gibanju, učenju samoregulacije ter razvijanju strategij za vsakodnevne izzive. Mednarodne raziskave kažejo, da takšni programi zmanjšujejo stres, anksioznost in vpliv bolečine ter izboljšujejo razpoloženje.

Program vodita certificirani terapevтки **Tjaša Jerak** in **Neva Kralj**, ki imata bogate izkušnje z osebami s kroničnimi bolečinami in mladostniki ter odraslimi v kliničnem in zasebnem okolju. Pri raziskavi sodeluje tudi **dr. Helena Jamnik** iz URI Soča, strokovnjakinja za rehabilitacijo kroničnih bolečin. Tjaša Jerak je vodja raziskave in magistrica plesno-gibalne psihoterapije (Univerza Goldsmiths, London). Neva Kralj deluje na področju preventive, podpore in pomoči ranljivim skupinam otrok, mladostnikov in odraslih.

#### Potek raziskave:

- 12 skupinskih srečanj (1x tedensko, 90 minut; prvih 14 dni 2x tedensko).
- V varnem prostoru Studia Plesni Epicenter v Ljubljani.
- Aktivnosti vključujejo nežno čuječe gibanje in izražanje skozi telo – plesno predznanje ni potrebno.
- Evalvacija: vprašalniki pred začetkom, po programu in po 3 mesecih, zaključek s skupinskim pogovorom.

#### Pogoji za udeležbo:

- Starost 18+, diagnoza fibromialgije vsaj 6 mesecev, redni obiski pri zdravniku, stabilni simptomi.
- Program ni primeren ob akutnem poslabšanju, pomembni gibalni omejitvi, nedavni travmi ali psihiatričnih spremembah ter pri nezdravljeni zasvojenosti ali motnji hranjenja.

#### Tveganja in prilagoditve:

- Lahka utrujenost, bolečina ali čustveni odzivi so možni, a so terapevtko vedno pripravljene prilagoditi vaje. Sodelovanje je prostovoljno in lahko kadarkoli prekinete.

Vsi podatki se obravnavajo anonimno in zaupno. Vaša udeležba bo pomembno prispevala k razvoju novih oblik podpore za osebe s fibromialgijo.

### III. Napovednik dejavnosti v septembru

**Spletne dejavnosti se pričnejo po 15. 9. 2025** (na dan dejavnosti vam pošljemo povezavo)

**Meditacija:** prvi in tretji ponedeljek v mesecu ob 19 uri

**Terapevtska prilagojena vadba:** drugi in četrty ponedeljek v mesecu ob 18 uri

**jutranja vadba:** vsak petek ob 9 uri

Če še niste vključeni, se lahko prijavite s klikom na: [PRIJAVA](#)

#### **6. 9. 2025 FibroPohod – gibanje v družbi članov, sorodnikov in prijateljev** (kraj in uro vam sporoči vodja skupine)

Vabimo vas, da se nam pridružite na FibroPohodu, kjer bomo skupaj uživali v prijetni hoji in druženju v sproščenem vzdušju. Pohod je namenjen spodbujanju gibanja, krepitvi zdravja in prijetnemu druženju članov naše skupine.

Na pohodu so dobrodošli tudi sorodniki in prijatelji naših članov – prijetna družba je zagotovljena! Poskrbljeno bo za osvežitev: vsak udeleženec prejme vodo in sveže jabolko.

Da bomo lažje organizirali dogodek, so **prijave obvezne** pri vodji skupine. Za člane društva je udeležba popolnoma brezplačna, nečlani pa prispevajo 2 EUR za vodo in jabolko.

Pridružite se nam in skupaj naredimo korak k boljšemu zdravju – v dobri družbi in prijetnem ritmu hoje! Več informacij pri vodji skupine!

#### **12. 9. 2025 (petek) ob 18 uri: vseslovensko srečanje članov – MS Teams**

#### **16. 9. 2025 (torek) ob 17 uri (do 18:50 ure)**

##### **Informativno srečanje v živo: PRISLUHNI GIBU**

Toplo vabljeni na predstavitev **brezplačnega programa skupinske plesno-gibalne terapije za lažje obvladovanje simptomov fibromialgije**, po zgledu klinično preizkušenih praks iz tujine. Program poteka kot pilotna raziskava z dolgoročnim ciljem prispevati k razvoju alternativnih pristopov pri obravnavi oseb s fibromialgijo in/ali drugimi boleznimi ali simptomi, ki povzročajo kronično bolečino.

Program lahko vpliva na:

- izboljšano samoregulacijo bolečine,
- zmanjšanje stresa in anksioznosti ter
- omogoča izkušnjo podpore v skupini oseb s podobnimi izzivi.

Program vodita **Tjaša Jerak**, mag. plesno-gibalne psihoterapije (ADMP UK, članica v dokvalifikaciji ZGPS) in **Neva Kralj**, spec. pomoči z umetnostjo (SZUT). Raziskava poteka v sodelovanju s **Heleno Jamnik**, dr. med., spec.fizik. in rehab. med.

**Trajanje:** 12 srečanj (1x tedensko po 90 minut)

**Pričetek:** oktober 2025

**Lokacija:** Plesni Epicenter, Tbilisijska ulica 59D, Ljubljana

Po več informacij o projektu pridite na srečanje Osrednjeslovenske skupine, 16. 9. 2025 na Bratovševo ploščad 32, **Ljubljana** – Bežigrad. Na srečanju boste lahko zastavili morebitna vprašanja in spoznali izvajalki. V pilotni program se boste lahko prijavi na srečanju. Število mest je omejeno. Če se srečanja ne bi uspeli udeležiti, nam lahko pišete na [administracija@drustvo-fm.si](mailto:administracija@drustvo-fm.si) in vam pošljemo prijavnico.

## 25. 9. 2025 (četrtek) ob 18 uri

### Terapije v vodi – sprostitiv in podpora pri fibromialgiji

Predstavitve preko aplikacije Teams – opomnik in povezavo vam pošljemo 1 dan pred dogodkom

V četrtek, 25. 9. 2025, bosta **Dunja Perko in Jana Klemenčič** predstavili različne terapije v vodi – **Janzu, Watsu in Aquasoma** – ter pojasnili njihov pozitiven učinek na kakovost življenja ljudi, ki živijo z fibromialgijo.

Dunja in Jana sta terapevtki, ki sta se spoznali na tečaju Janzu na Madžarskem in od takrat delata v tandemu. Njuna pot izobraževanja jih je vodila čez Evropo in Mehiko, zdaj pa želita terapijam v vodi ustvariti prostor tudi v Sloveniji.

**Terapije v vodi** združujejo različne tehnike:

- **Aquasoma in Watsu** sta nežni vodni terapiji, ki potekata nad gladino vode, vključujeta masažo akupresurnih točk ter pomagata sprostiti mišično napetost in čustveni stres. Osredotočata se na umirjanje dihanja in sproščanje diafragme, kar blagodejno vpliva na telo in duha.
- **Janzu** je bolj dinamična terapija, ki poteka tudi pod vodo in spodbuja gibanje notranjih telesnih vod, pomaga odpraviti energetske in fizične blokade ter spodbuja pretočnost energije v telesu.

Terapije so še posebej učinkovite v toplih bazenih (vsaj 34 °C), kjer topla voda pomaga sprostiti mišice, fascije in sklepe, gibanje v vodi pa olajša tudi tistim z omejeno gibljivostjo ali kroničnimi bolečinami. Poleg fizičnega učinka voda pomaga tudi pri umirjanju čustvenega stresa in spodbuja globoko predajo telesu.

Vsaka terapija je prilagojena posamezniku, njegovim zmožnostim in potrebam.

Omogoča globoko sprostitvev na fizičnem, čustvenem in energetskem nivoju, pripomore k ravnovesju telesa in duha ter lahko prinese trajne spremembe v zavedanju telesa in življenjski pretočnosti.

### Šala meseca

"Fibromialgija je kot prijateljica, ki se nikoli ne napove – nikoli ne veš, kdaj pride, kje se bo usedla in kako dolgo bo ostala... edina razlika je, da prijateljici lahko rečeš, naj gre domov."



### Pomembni e-naslovi društva:

<a href="mailto:administracija@drustvo-fm.si">administracija@drustvo-fm.si</a>	informacije v zvezi dejavnostmi
<a href="mailto:clanarina@drustvo-fm.si">clanarina@drustvo-fm.si</a>	vse v zvezi članarine, izkaznic, nalepk
<a href="mailto:finance@drustvo-fm.si">finance@drustvo-fm.si</a>	akontacije za dejavnosti
<a href="mailto:sredstva@drustvo-fm.si">sredstva@drustvo-fm.si</a>	donacije in prostovoljni prispevki
<a href="mailto:objava@drustvo-fm.si">objava@drustvo-fm.si</a>	pošiljanje prispevkov za objavo na spletni strani, FB strani in Instagramu

Uredniški odbor: Helena Jamnik, Katarina Podgoršek, Eva Šarec

Akvarel: <https://www.vecteezy.com/free-vector/watercolor:Prawny, UK in Ahmad Juliyanto>

Izdaja: September 2025