



Πρωτόκολλο για την Ινομυαλγία

Ελεύθερο ιστορικό

Δομημένο ιστορικό (κατάλογος ελέγχου, συμπληρώνετε στις πρώτες συναντήσεις)

1. Ανοσολογική δυσλειτουργία μετά από οξείες ή χρόνιες λοιμώξεις.
 - Η πάθηση ξεκίνησε με μία λοίμωξη; Αν ναι, με ποια;
 - Επαναλαμβανόμενος πονόλαιμος, πρησμένοι λεμφαδένες (στον λαιμό, στην μασχάλη).
 - Οι πυρετικές λοιμώξεις βελτιώνονται ή επιδεινώνονται;
 - Αλλάζουν τα εμβόλια την εικόνα (μερικά εμβόλια εμπεριέχουν ανοσοενισχυτικές ουσίες, άλλοι είναι ενεργοί ιοί);
2. Δυσλειτουργία του εντέρου
 - Δυσβίωση του μικροβιώματος
 - Υπερανάπτυξη του μύκητα Candida
 - Δυσανεξία στη γλουτένη
 - Ποιότητα διατροφής
3. Έλλειψη ζωτικών ιχνοστοιχείων και βιταμινών
4. Αλλεργία σε περιβαλλοντικές χημικές ουσίες
5. Ψυχοσωματικές επιρροές:
 - Διαταραχή μετατραυματικού στρες
 - Άλλα προβλήματα ή/και εσωτερικές συγκρούσεις
 - Χρόνιο στρες
 - Θυμός



6. Δυσλειτουργία του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (ονομάζεται επίσης επινεφριδιακή κόπωση)

- Ικανότητα αντοχής στο ζεστό και στο κρύο
- Ανάκτηση μετά από σωματική άσκηση ή σωματικές προκλήσεις
- Σύνδρομο ορθοστατικής ταχυκαρδίας (POTS)

7. Ευαισθησία

- Θόρυβο
- Μυρωδιές
- Ναυτία

8. Πόνος

- Μετατραυματικός πόνος π.χ σύνδρομο αυχενικού τραυματισμού
- Μυϊκοί μικροτραυματισμοί μετά από υπερβολική άσκηση
- Πρήξιμο των αρθρώσεων ή ενδείξεις φλεγμονής
- Πονοκέφαλοι
- Ευαισθησία στον πόνο
- Τενοντίτιδες

9. Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς

10. Ισορροπία

11. Διαταραχή ύπνου

12. Άλλες διαταραχές των εσωτερικών ρυθμών

- Εμμηνόρροια
- Πείνα
- Πόνος
- Ζέστη/Κρύο

13. Χρήση φαρμάκων



Αιματολογικές εξετάσεις

Γενική αίματος

Δείκτες φλεγμονής

- CRP
- ΤΚΕ

Συκώτι

- GOT
- GPT
- γGT

Θυρεοειδής

- TSH
- fT3
- fT4

Μυϊκές διαταραχές κλπ.

- CK (κινάση της κρεατίνης)
- LDH (γαλακτική αφυδρογονάση)

Ρευματοπάθειες

- RF
- ANA

Αντισώματα

- Epstein-Barr
- Herpes simplex
- SarsCoV-2

Κοιλιοκάκη

- EMA (αντισώματα ενδομυίου)
- TG2-ELISA (Τρανσαγλουταμινάση 2)

Μεταβολισμός ασβεστίου κλπ.

- PTH (παραθορμόνη)
- Ca (ασβέστιο)
- Mag (μαγνήσιο)
- P (φωσφόρος)

Βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες

- Βιταμίνη B12
- Βιταμίνη D



Περαιτέρω διαγνωστικά

1. Διαγνωστικό πόνου (ερωτηματολόγιο)
2. δοκιμή κλίσης ή κατωφέρειας (Lean Test)
3. Νευρολογικές εξετάσεις (Νευρολόγος)
4. Διατροφή-Θρεπτικές ουσίες
5. Μυκητίαση Candida (ερωτηματολόγιο)
6. Αναπνοή (Nijmegen ερωτηματολόγιο)
7. Αλλεργίες & Χημικές ουσίες (Αλλεργιολόγος)
8. Υγιεινή ύπνου (ερωτηματολόγιο)
9. Άγχους ή/και Κατάθλιψης (ερωτηματολόγιο & κλινική εξέταση)

Θεραπευτικά μέτρα

1. Διατροφή
2. Σωματική άσκηση
 - Χαλάρωση
 - Ευλυγισία
 - Ενδυνάμωση
 - Δύναμη
 - Ισορροπία
3. Υγιεινή Ύπνου
4. Φυσικά Μέσα
 - Βούρτσισμα
 - Ζεστά και κρύα μέτρα
 - Κάθισμα
 - Αναπνοή

Ξεκινώντας μια αλλαγή

1. Θέτουμε έναν ρεαλιστικό στόχο
2. Πώς ξεκινάμε
 - Τα πρώτα μέτρα
 - Κριτήρια ελέγχου
 - Ένα βήμα τη φορά
 - Ευέλικτο πρόγραμμα
 - Ελαχιστοποίηση των υποτροπών – Μεγιστοποίηση της αυτοαποτελεσματικότητας
3. Ψυχολογική υποστήριξη
 - α. παρατήρηση & εκπαίδευση
 - β. μέτρα για αυτο-ανάπτυξη
 - γ. διαχείριση άγχους