

Le chaud / le froid :

Pour la plupart des patients, la chaleur a un effet bénéfique dans la fibromyalgie. En cas de poussée douloureuse, trouvez la méthode qui vous convient : bouillottes chaudes, bains ou douches bien chauds, couverture chauffante... Si c'est plutôt le froid alors adaptez-vous : une poche de glace sur une articulation douloureuse fera alors du bien. Dans la fibromyalgie il n'y a pas de règle absolue : ce qu'il faut adopter, c'est ce qui vous fait du bien **à vous**.



Cures thermales :

Elles sont en général très bénéfiques car elles permettent de prendre soin de soi dans un environnement reposant et ont également un effet par elles-mêmes si les soins sont adaptés. Il vaut mieux choisir des cures spécialisées car des soins inadaptés produiront l'effet inverse. L'association fibromyalgie SOS détaille tous les centres de cures spécialisés sur son site internet ainsi que les modalités pratiques.

La demande de prise en charge est faite par le médecin traitant et deux choses ne sont pas prises en charge : l'hébergement et le transport.

Des programmes d'éducation thérapeutique dédiés à la fibromyalgie sont de plus en plus souvent proposés (ateliers, groupes de paroles...). Ils sont facturés en supplément à la charge du patient.

Ne vous découragez pas si les premières cures sont fatigantes : c'est normal.



Pour trouver les solutions : www.hyssopus.fr



LES DOCS HYSSOPUS :

Méthodes physiques dans la fibromyalgie

La fibromyalgie, maladie caractérisée par des douleurs diffuses mal comprises, s'associe le plus souvent à une fatigue intense et à une fatigabilité très rapide à l'effort, au point que certains patients ne peuvent plus réaliser de simples activités quotidiennes (passer l'aspirateur, accompagner les enfants à l'école ou faire les courses par exemple). Avec le temps, la fatigabilité et l'apparition de douleurs à l'effort peuvent être responsables d'un **déconditionnement musculaire** : un muscle qui fonctionne moins s'atrophie et fonctionne progressivement de moins en moins bien, aggravant la situation.

Il faut à tout prix lutter contre ce déconditionnement musculaire dans la fibromyalgie mais ce n'est pas facile. En effet il a été démontré que la reprise d'une activité physique, douce, adaptée et régulière, était bénéfique et permettait de mieux contrôler la douleur.

Tout doit donc être fait pour favoriser cette reprise d'activité. Cependant il ne faut pas brusquer les choses et il est souvent préférable de contrôler d'abord la douleur lorsque celle-ci est importante. L'aide d'un médecin rééducateur peut être nécessaire dans les situations complexes pour établir un programme adapté.

Les méthodes physiques qui peuvent améliorer les patients atteints de fibromyalgie sont les suivantes (liste non exhaustive) :

- Kinésithérapie, balnéothérapie, massages
- chaleur / froid
- activité physique/ sport
- toute activité associant mouvement doux et adaptés et relaxation/ respiration profonde
- cures thermales
- semelles orthopédiques et contentions
- tapis de fleurs

Avant d'établir un tel programme, les termes à retenir sont les suivants : **adapté, doux, progressif et régulier.**



Pour trouver les solutions : www.hyssopus.fr

La kinésithérapie – la rééducation :

Lors des poussées douloureuses, l'**énergie** nécessaire aux efforts quotidiens est insuffisante. Ce qui rend la prise en charge en kinésithérapie très compliquée (ne serait-ce que pour se rendre au cabinet de rééducation). Dans ces situations, la douleur est parfois déclenchée au simple effleurement ce qui complique également la prise en charge.

Il faut donc un **kinésithérapeute** qui connaisse bien la fibromyalgie et qui adapte ses soins à votre état : le massage par exemple doit être très doux (même si certains patients préfèrent avoir un peu mal et être soulagés dans un deuxième temps). Si les séances sont aggravantes, c'est qu'il faut revoir le protocole de soins.

La **balnéothérapie**, quand elle est disponible, permet une remise en mouvement en allégeant le poids du corps dans l'eau : les mouvements sont plus faciles. Et si l'eau est bien chaude (ce qui est préférable), la chaleur est bénéfique. La balnéothérapie est prise en charge si elle est réalisée par le kinésithérapeute. Renseignez-vous sur les cabinets équipés d'une piscine.

Dans les situations complexes, le programme de rééducation est établi par un **médecin rééducateur** et les soins prescrits peuvent se faire soit chez un kinésithérapeute privé, soit dans un centre de rééducation spécialisé (il existe des programmes en externe réalisés dans des services de rééducation : c'est à dire que l'on ne dort pas sur place). D'une façon générale il faut avoir un objectif de **reconditionnement musculaire** en forçant très très doucement (exercices aérobies). Les conseils de certains coachs sportifs peuvent être utiles.

Chaque situation est différente et donc chaque programme le sera aussi.

A.P.A :

L'activité physique adaptée se pratique auprès de personnes formées à ces techniques. Elle permet de remettre en mouvement les personnes porteuses de maladies chroniques et de s'adapter à leur état.

Elle peut être prise en charge si elle est prescrite par votre médecin et qu'un système de soins de ce type est organisé dans votre secteur.

Sinon elle sera payante. Renseignez-vous !



Trouver l'activité physique qui vous convient :

L'activité sportive est essentielle car il a été démontré qu'elle améliorait les douleurs. Mais cette activité physique doit être adaptée à chacun : le mieux, pour les patients qui n'ont plus la force de bouger depuis longtemps, est de suivre les consignes suivantes :

- préférez une activité très douce au départ (marche, vélo, nage...),
- Commencez par de tous petits temps d'exercice, si besoin avec l'aide d'un kiné ou d'un médecin rééducateur au départ (par exemple 5 à 10 minutes de marche), et augmentez très progressivement,
- Evitez de « vider les batteries » d'un seul coup (par exemple en faisant 500 mètres à la piscine) : vous risqueriez de ne plus pouvoir rien faire pendant plusieurs jours et d'être vite découragé.
- Les activités qui associent relaxation, respiration et mouvements doux sont intéressantes mais adressez-vous aux bonnes personnes.
- Pour les petits budgets, des activités comme la marche et la gym douce à domicile ne coûtent rien. Il suffit juste de savoir faire au départ. Même principe pour toutes les techniques de relaxation : on apprend et ensuite on est autonome.



Bas de contentions et semelles orthopédiques :

Indéniablement si la fibromyalgie s'associe à une maladie du collagène (Syndrome d'Ehlers Danlos) les contentions sont indispensables. Mais elles peuvent aussi être utiles en dehors de ce contexte, notamment les bas de contention et les semelles orthopédiques (avec soutien plantaire intégral, y compris la voûte). Les patients qui sont souvent debout au quotidien ou qui présentent des douleurs dans les pieds ou les jambes peuvent y trouver un réel confort.

Consultation de podologie prise en charge sur ordonnance médicale. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle avant d'y aller : le podologue vous fera un devis pour les semelles.

Tapis de fleur :

Un bien joli nom pour désigner un tapis massant pour le dos. A déconseiller aux patients qui sont douloureux à l'effleurement car ils ne pourront pas s'allonger dessus. Par contre le bénéfice peut être intéressant pour d'autres. La question est de savoir si vous aller y trouver un bénéfice avant d'investir. Le mieux est de s'en faire prêter un.