

La fibromyalgie



Qu'est-ce-que c'est ?

Affectant 2 à 3 % de la population, majoritairement des femmes, la fibromyalgie reste aujourd'hui encore un syndrome mal connu et souvent mal pris en charge.

Le syndrome fibromyalgique ou fibromyalgie (ces deux termes sont utilisés indifféremment dans la littérature internationale) se caractérise par des douleurs diffuses persistantes qui affectent les capacités, en les amoindrissant de manière variable selon les personnes et dans le temps.

Contrairement à ce que l'on a pu penser pendant longtemps, la fibromyalgie n'est pas à considérer comme un simple désordre psychologique.

Certaines études montrent, en effet, qu'il pourrait y avoir, chez les personnes atteintes, un dérèglement sans doute lié au taux de sérotonine¹ au niveau des neurones qui affecte et diminue les seuils de perception de la douleur qui tend à générer des symptômes diverses en plus de douleurs chroniques.

Ce que je ressens

Les symptômes de la fibromyalgie sont multiples. La douleur chronique reste néanmoins le symptôme principal. Cette douleur diffuse, persistante, variable, selon le moment elle peut parfois prendre la forme d'une hyperalgesie (sensation de douleur extrême) ou d'une allodynie (douleur déclenchée par un stimulus qui est normalement indolore).

D'autres symptômes sont souvent également présents :

- une fatigue chronique, en particulier le matin et une fatigabilité à l'effort,
- des troubles du sommeil parfois liés à un syndrome des jambes sans repos,
- des symptômes dépressifs ou des troubles anxieux,
- une incapacité à effectuer une tâche ou un exercice physique du fait de la douleur musculaire.

Ces symptômes peuvent empêcher les personnes de réaliser les exercices et entraîner une peur du mouvement, mais les études ont montré que la majorité d'entre elles sont capables de faire de l'exercice et c'est cette piste qui est le dorénavant exploitée et majoritairement recommandée pour les soulager.

La prise en charge en kinésithérapie

Une activité physique adaptée et personnalisée, qu'il s'agisse d'exercice en aérobic ou de renforcement musculaire, est vivement recommandée dans la prise en charge de la fibromyalgie. De fait, la kinésithérapie a toute sa place dans la prise en charge de la fibromyalgie.

En effet, le kinésithérapeute pourra tout autant concourir au reconditionnement physique de la personne en lui permettant d'éviter de se laisser entraîner dans le cercle vicieux de la kinésiophobie. À travers des exercices adaptés en cabinet, l'incitation à participer à des séances de groupes ainsi que par un travail d'éducation thérapeutique, il contribuera au mieux-être du patient tout en participant à son autonomie et en lui redonnant une confiance en lui.

Il se gardera, par ailleurs, de recourir à des méthodes qui n'ont su faire preuve de leur efficacité sur le long terme, et notamment du massage qui aussi confortable puisse-t-il être laisse le patient dans une dépendance vis à vis du thérapeute et une certaine passivité à l'égard de sa pathologie alors que les recommandations vont dans le sens d'une autonomisation.

¹ La sérotonine est un neurotransmetteur, une molécule par laquelle les neurones communiquent entre eux. Elle est impliquée dans la régulation de nombreuses fonctions telles que le cycle veille-sommeil, l'« humeur », la douleur, l'anxiété, les comportements alimentaires et sexuels, et les mécanismes d'inflammation.