

LA FIBROMYALGIE – PRÉSENTATION

Pathologie chronique encore méconnue, la fibromyalgie peut toucher le corps entier.

La fibromyalgie est une pathologie complexe, **elle concerne les muscles et les tendons**. Elle se caractérise principalement par l'apparition de **douleurs musculaires** franches ou par des douleurs diffuses, chroniques et multiples ainsi que par une fatigue excessive jugée anormale. On remarque aussi des troubles du sommeil. Mais il y a d'autres formes de douleurs – tels que des coups, des sensations de brûlures ou d'écrasement.

La fibromyalgie est reconnue en tant que maladie depuis 1992 par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), elle touche environ 1 à 3 % de la population et concerne majoritairement des femmes - 80% - entre 30 et 50 ans.

Différentes études cliniques ont démontré les bénéfices de l'hydrothérapie, en particulier des eaux chaudes, dans le traitement de la fibromyalgie. Mais au-delà de ces bienfaits, la cure thermale apporte plus qu'un « bien-être » physique.

Dès 2014, les établissements thermaux de Dax se sont spécialisés. Dax accompagne les patients fibromyalgiques avec son nouveau programme d'éducation thérapeutique – Balnéothérapie - Application de boue – Massages - Douche à la térébenthine - Piscine de mobilisation - Salle de relaxation avec musique douce - Séances de relaxation, et de pilathérapie.

En effet, les cures thermales améliorent les douleurs du fibromyalgique – elles ont un effet sur l'intensité de la douleur et le nombre de zones douloureuses – elles accroissent les capacités fonctionnelles du malade. Ces cures thermales permettent aussi de lutter contre la réduction de la mobilité engendrée par la crainte du mouvement – c'est ce que l'on appelle la kinésiophobie – Cette kinésiophonie est liée à l'apparition de douleurs au moindre mouvement.

Douleurs articulaires, troubles du sommeil, douleurs musculaires, intestin irritable, autant de symptômes qui empêchent la personne qui en souffre de se consacrer à ses occupations quotidiennes et qui en font une maladie très contraignante voire handicapante. La limitation de la mobilité est un facteur essentiel de la désadaptation du patient. Le reconditionnement à l'effort des patients fibromyalgiques ne peut s'envisager qu'au prix d'une diminution significative de leur douleur. L'éducation thérapeutique est destinée à aider le malade à gérer sa douleur et ses troubles du sommeil, à retrouver ses activités motrices et à mieux assumer la dimension psychologique de sa maladie. C'est la raison pour laquelle, je préconise en complément des soins thermaux, un accompagnement psychologique spécifique pour renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements des patients. L'objectif étant de désamorcer le stress lié aux symptômes de la maladie, apprendre à contrôler et à maîtriser la maladie.

Les séances psycho-thérapeutiques comprennent de la relaxation ou de la méditation ou encore de l'hypnose, selon le cas. Les séances psycho-thérapeutiques ont un effet anti-douleur et anti-stress. En tout état de cause, pour soulager sérieusement le malade – celui-ci doit devenir acteur de sa prise en charge physique et psychologique. C'est à ce prix qu'il apprendra à supporter sa maladie. *(La durée de la cure psycho-thérapeutique est de 6 séances à raison de 2 séances par semaine pendant 3 semaines. Le budget forfaitaire est de 300 €.)*