

Fibromyalgie et syndrome douloureux chronique

Définition de la fibromyalgie

La fibromyalgie est un syndrome douloureux chronique. Elle se caractérise par des douleurs diffuses, musculaires et articulaires, associées à des troubles du sommeil, une anxiété, ainsi qu'un cortège d'autres symptômes très variés selon les patients.

Elle touche aujourd'hui 680 000 personnes en France, essentiellement des femmes.

Parfois mal diagnostiquée et souvent insuffisamment prise en charge, la fibromyalgie est une pathologie douloureuse complexe qui génère des conséquences physiques, psychologiques, socio-familiales et comportementales répondant à ce que l'on appelle un "complexe bio-psycho-social".

Les malades attendent une reconnaissance de leur état et une prise en charge spécifique.

Consciente de l'urgence, la recherche s'est mobilisée sur le sujet.

Si les causes et les facteurs restent inconnus, il y a un consensus pour envisager une prise en charge multidisciplinaire. La prise en charge non pharmacologique est désormais à envisager en première intention, avant les traitements médicamenteux.

La ville thermale de Dax

une prise en charge spécifique depuis 2009

En 2008, la Ligue Européenne Contre le Rhumatisme (EULAR) a édité 9 recommandations relatives au traitement de la fibromyalgie.

Parmi elles, le thermalisme a toute sa place dans l'arsenal thérapeutique pour faire face au syndrome fibromyalgique et à la prise en charge de la douleur.

Un protocole de soins est défini par le docteur Ducamp, médecin thermal à Dax et le docteur Patrick Sichère, rhumatologue, enseignant au CHU Lariboisière-Saint-Louis (Paris), Président du CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) des hôpitaux de Saint-Denis..

En complément des soins thermaux préconisés dans le traitement de la fibromyalgie (pélothérapie, hydrothérapie, kinésithérapie), Dax propose un accompagnement spécifique autour des activités suivantes :

La sophrologie

La gymnastique douce : « fibrothérapie® »

Les parcours santé

Les conférences et les ateliers centrés sur la santé

Ces ateliers sont proposés soit en interne dans les établissements thermaux, soit par l'Office de Tourisme et du Thermalisme (Renseignements au 05 58 56 86 86).

Ateliers pour fibromyalgiques et douloureux chroniques

En complément des soins thermaux préconisés dans le traitement de la fibromyalgie : pélothérapie, hydrothérapie, kinésithérapie, Dax propose un accompagnement spécifique.

La sophrologie

La sophrologie vise à renforcer l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements. Elle permet de désamorcer le stress lié à la maladie, d'apprendre à contrôler et à maîtriser sa maladie. Les séances de sophrologie ont un effet anti-douleur et anti-stress. Dès lors, le patient devient acteur de sa prise en charge. Proposée par Sylvie LAULOM, sophrologue.

La gymnastique douce ou fibrothérapie

Ces séances permettent au patient de se reconditionner en douceur à l'effort et de réapprendre à mobiliser certaines parties du corps souvent inactives par crainte de la douleur. 1^{er} degré destiné aux débutants. 2^{ème} degré destiné aux personnes ayant déjà pratiqué. Activité physique douce adaptée aux curistes permettant de reprendre confiance en soi, d'acquérir de bons positionnements et un meilleur équilibre, de s'assouplir et de réduire son stress. Animé par un professeur breveté d'Etat Gym et Art Thérapeute - D.U. Faculté de Médecine de Poitiers.

Les parcours santé

Il s'agit d'un entraînement à l'effort réalisé sous une forme ludique. Cette activité régulière est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur et de redonner confiance à son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphines par l'organisme, aux effets anti-douleur et anti-stress reconnus.

Les conférences et les ateliers centrés sur la santé

Espaces d'échanges et de formation dédiés à la santé. Parce qu'il est important de comprendre la maladie pour mieux se prendre en charge et de partager pour dédramatiser.

Nombre de places limité. Renseignement auprès de chaque établissement thermal et à l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax.

Les parcours Nature et Santé

Trois parcours Nature et Santé sont aménagés dans des sites verdoyants, proche du centre-ville : le bord du lac de l'Estey et le bois de Boulogne à Dax, et le bord du lac de Christus à Saint-Paul-Lès-Dax.

Ils sont à disposition de tous les douloureux chroniques et notamment des fibromyalgiques afin de leur proposer de façon ludique un entraînement à l'effort. Ces parcours sont équipés de mobilier et de panneaux indiquant des conseils pour pratiquer des exercices de reconditionnement progressif à l'effort. Cette activité régulière est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur, de redonner confiance à son corps et d'améliorer le sommeil. De plus, elle stimule la production d'endorphines par l'organisme, aux effets antidouleur et anti-stress reconnus.

Certains établissements thermaux proposent un accompagnement sur ces parcours de santé.