

# Des exercices pour soulager la fibromyalgie

Vous êtes nombreux à m'avoir écrit pour me demander une chronique proposant des exercices pour soulager la fibromyalgie! J'ai d'ailleurs reçu un message d'Annie Harvey, une passionnée d'activité physique à qui j'ai enseigné il y a plusieurs années et qui est atteinte de ce syndrome depuis quelques années. Elle apprend chaque jours à vivre avec et à gérer sa douleur et elle m'a grandement accompagnée dans la préparation de cette chronique, en me proposant ses propres exercices, ceux qu'elle préfère et qui la soulagent énormément. Chaque cas est unique, l'intensité et la fréquence des symptômes varient d'une personne à une autre, mais voici quelques pistes pour aider à vous soulager et apprendre à gérer la douleur.

Merci beaucoup Annie pour ta précieuse collaboration.

Le terme **fibromyalgie** vient de « fibro », pour fibrose, de « myo » qui signifie muscles et d'« algie » qui signifie douleur. Il a été critiqué par certains médecins, car il n'existe aucune fibrose des muscles à l'origine des douleurs.

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie_pm)

## TYPES D'ACTIVITÉS

L'exercice physique fait partie intégrante du traitement de base, car il permet à l'organisme de produire des endorphines, les hormones qui procurent un bien-être et qui calment la douleur.

Favoriser un choix d'activités « en douceur » avec des exercices respiratoires d'assouplissement, d'étirement et de renforcement musculaire (marche, yoga, Pilates, stretching, méditation). Les exercices d'aérobie, comme ceux pratiqués en piscine (idéalement en eau chaude) permettent de soulager et d'améliorer le sommeil, c'est aussi un excellent choix pour ceux qui veulent se remettre en forme après une longue période d'inactivité.

Il est Important de prévoir par la suite une journée ou plus pour bien récupérer entre les activités, même si le besoin ne se fait pas ressentir.

Il ne faut pas avoir peur d'aggraver ses symptômes en faisant de l'exercice, car il ne s'agit pas d'un problème d'origine musculaire.

*Il est recommandé d'atteindre une intensité modérée pour en obtenir les bénéfices sans vous « mettre à plat ». Votre rythme cardiaque devrait augmenter de 40 % à 60 % par rapport à votre pouls au repos; par exemple, votre pouls au repos est de 72 battements à la minute, vous devriez atteindre environ 110 battements à la minute pendant votre activité physique.*

Vous devriez être capable de parler pendant l'exercice, mais pas de chanter. La constance et la régularité sont nécessaires si vous désirez obtenir les bénéfices de l'exercice. (Ass. Fibromyalgie de l'Estrie)

## **Exercices pour diminuer la souffrance et gérer la douleur?**

\* Visionner la chronique pour bien comprendre les exercices

### **Pour les hanches**

Celui-ci est vraiment le préféré d'Annie puisqu'elle a principalement des douleurs aux hanches. Il lui fait « vraiment du bien ». Il peut même être fait le soir dans son lit!!!

Il est important que le dos soit plaqué au sol et que le bassin ne bouge pas tout au long de l'exercice. Seule la jambe fait le travail.

1. Se coucher sur le dos, les jambes fléchies.
2. Descendre la jambe droite sur le côté. Laisser la jambe gauche fléchie. Seule la hanche ouvre. Le dos est toujours plaqué au sol
3. De cette position, allonger doucement la jambe en glissant le pied au sol jusqu'à ce qu'elle soit allongée. Remarquez que la jambe reste tournée vers l'extérieur.
4. Laissez la jambe allongée puis la tourner légèrement vers l'intérieur de façon à ce que vos genoux soient face au plafond
5. Pour revenir à la position de départ, pliez votre jambe en tirant le talon vers vous
6. Revenir à la position de départ
7. Répéter avec l'autre jambe.

Il est bien important de sentir le mouvement dans la hanche. L'exercice permet aussi de travailler l'intérieur de la cuisse et les ischios-jambiers, si vous mettez de la résistance dans le mouvement. Par contre, on doit l'exécuter lentement!

### **Pour le haut du corps**

Tout au long du travail, il faut garder les épaules basses. Faites une pause de quelques secondes entre chaque étape. Imaginez que vous avez le dos collé au mur. Vous pouvez le faire le dos au mur pour bien comprendre le mouvement au début.

1. Debout, allongez les bras devant vous à la hauteur de vos épaules
2. Maintenir les bras hauteur des épaules, tirer les coudes vers l'arrière mais attention, imaginez que vous avez le dos au mur. Les coudes ne dépassent pas le côté de votre corps

3. De cette position, simplement lever les avant bras de façon à ce que les doigts pointent au plafond (

4. Tirez les coudes vers le sol.

5. Dépliez simplement les bras pour descendre vos mains vers le sol

Répétez...

En plus de travailler plusieurs muscles du haut du corps, ceci est un style d'étirement balistique. Très bon à faire lorsque vous travaillez au bureau.

### **Exercice du chat (respiration et yoga)**

À quatre pattes, inspirer, arrondir le dos à partir de la tête et bien sentir vertèbre par vertèbre tout en expirant lentement, jusqu'à arrondir complètement le dos. Faire une pause et garder le dos rond et les poumons vides un instant, puis revenir vertèbre par vertèbre en inspirant lentement jusqu'à cambrer le dos. Faire une pause et garder le dos cambré et les poumons pleins un instant ... Répéter

### **Pour les jambes**

Mon favoris pour les jambes et très agréable pour le dos: utilisez un ballon d'enfant à 1\$ (qui ne brise pas en passant ) Avec le ballon bien en place, faire du vélo très lentement. Prendre le temps de bien allonger la jambe chaque fois, pieds pointés et jambes longues comme une ballerine; Maintenir les bras de chaque côté du corps pour garder l'équilibre. Si trop difficile avec ballon, se mettre simplement dos au sol.

1. Placez bien le ballon au bas du dos pour être confortable et stable

2. Couchez-vous doucement sur le dos tout en amenant les jambes rapidement à 90 degrés au dessus de vous

3. De cette position, déposez bras de chaque côté de vous, engagez vos abdominaux, et soyez stable avant de débiter le mouvement des jambes

4. Débiter le mouvement de bicyclette, 1 JAMBE À LA FOIS, et LENTEMENT. La jambe pliée est toujours au dessus de vous à 90 degrés

5. Retirer doucement le ballon à la fin.

Annie aime bien cet exercice car il permet principalement de travailler les stabilisateurs, les muscles des jambes et les adbominaux;

. Le ballon sous le bas du dos fait du bien puisque ce genre de ballon est souple malgré sa rigidité.

### **SOURCES ET RÉFÉRENCES**

L'association de fibromyalgie de l'Estrie a produit un court film qui regorge d'information et de conseils pratiques, vous pouvez le visionner en suivant le lien :

[www.douleurchronique.org/content\\_new.asp?node=95](http://www.douleurchronique.org/content_new.asp?node=95)

**Commander** une copie du film sur DVD à

L'Association de la fibromyalgie de l'Estrie AFE

1013, rue Galt ouest, Sherbrooke, QC. J1H 1Z9

**AFE - Association de la fibromyalgie de l'Estrie**

[www.fibromyalgie.ca](http://www.fibromyalgie.ca)

**AQDC - Association québécoise de la douleur chronique**

[www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org)

**Pour d'autres infos**

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie_pm)