

## Témoignage d'une "guérison" d'une fibromyalgie par le sport

C'est un peu par hasard que je suis tombé sur cette page facebook traitant de la fibromyalgie. Cette page retrace le parcours de Julien qui a réussi à diminuer ses symptômes de la fibromyalgie grâce au sport. J'ai trouvé son parcours extraordinaire et j'ai décidé de vous en faire part !

### Combattre la maladie

J'explique dans cet article les différentes étapes qui m'ont permis de m'en sortir:

**Juin 2007** : chute dans des escaliers en marbre sur l'arrière de la tête sans pouvoir se retenir. Seul fait marquant : trouble visuel assez rapide quelques heures après sans suite.

### Syndromes post traumatiques

**Début septembre 2007** : apparition de symptômes post traumatiques :

- vertiges
- pertes d'équilibre avec difficultés à marcher
- mal de tête continu (indescriptible : plus possible de bouger, comme une hyper sensibilité dans la tête)
- difficulté à dormir du fait des différentes douleurs (pas plus de 3 à 4 heures de sommeil effectif par nuit)

Aucune lésion visible aux scanner, IRM, ... Pas de problème dans les prises de sang.

Évolution : pendant 4 mois, accumulation des douleurs et de la fatigue. Je ne pouvais plus faire quoi que ce soit en dehors de me rendre au travail en transport en commun (impossible de conduire). Je ne pouvais plus sortir avec des amis ou les inviter chez moi. En bref, je ne pouvais pas faire grand chose à part rester allongé sur un canapé en attendant que ça passe. J'ai fait l'ensemble des examens possibles durant cette période. Les médecins (médecin traitant, neurologue, ORL, Ophtalmo...) pensaient que ça allait passer tout seul avec le temps et c'est ce qui s'est effectivement passé.

Je ne me suis pas mis en arrêt de travail durant cette période.

### Traitement :

- Bromazépam : décontractant musculaire pour dormir malgré les douleurs
- Traitement de fond contre les maux de tête
- Traitement naturel de la fibromyalgie : Fibromyalgine - Labo lyonnais = <http://www.labrha.com/default.aspx>

*- anti vertigineux associé à des séances de rééducation contre les pertes d'équilibre*

## **Apparition de la Fibromyalgie**

En **Janvier 2008**, j'ai changé de travail pour prendre un poste avec beaucoup plus de responsabilité et des horaires conséquents (8 h – 19 h). Les symptômes post traumatiques commençaient à se dissiper même si je ne pouvais toujours rien faire d'autre que de me rendre au travail puisque j'avais toujours une fatigue continue tout en conservant mes troubles du sommeil. A ce moment, j'ai commencé à ressentir des tensions et des douleurs dans la tête, le dos et les jambes. Ces douleurs étaient nouvelles, complètement différentes dans la tête de ce que j'avais eu les 4 mois précédents. Il s'agissait plus de contractures musculaires. J'ai reconsulté mon neurologue qui ne voyait pas d'où cela pouvait provenir et semblait commencer à penser que ces douleurs étaient « dans ma tête » puisque rien n'était visible aux examens médicaux. Les douleurs sont devenues de plus en plus fortes jusqu'au jour où j'ai dû quitter une réunion de travail en fin de journée pensant que j'avais une paralysie de la moitié gauche du visage. Je suis allé aux urgences. Un décontractant musculaire a permis la dissipation des contractures musculaires du visage et les médecins présents m'ont expliqué qu'il fallait que j'arrête les examens et que je me fasse une raison. Ca ne pouvait être que « dans ma tête ». Je suis allé voir un neurologue remplaçant mon neurologue habituel qui lui aussi m'a dit que c'était « dans ma tête » et de retourner travailler. Je suis donc retourné travailler le lendemain et les jours suivants jusqu'à **début Avril**. J'ai été obligé de m'arrêter car je me suis retrouvé au milieu d'un couloir au sein de mon entreprise sans pouvoir avancer. Les douleurs étaient trop importantes et j'avais l'impression de ne plus pouvoir marcher. Je suis alors allé voir un spécialiste de médecine interne qui a diagnostiqué ma Fibromyalgie puisque je présentais l'ensemble des points de douleur et troubles associés (fatigue chronique et possible dépression résultant des douleurs en continu) de cette maladie. Il ne peut pas affirmer que cela est également dû à ma chute mais j'ai enfin pu mettre un nom sur ce que j'avais qui n'était pas « dans ma tête ». Il m'a fait démarrer un traitement en me précisant bien que la Fibromyalgie est une maladie méconnue n'ayant aucun traitement efficace à 100% mais qu'il existait différents traitements permettant de diminuer les douleurs et symptômes.

### **Traitement :**

- anti dépresseur : contre les douleurs neurologiques et possible dépression*
- Bromazépam : décontractant musculaire*
- Béta bloquant : contre le stress et pour une diminution du rythme cardiaque*

Je suis resté en arrêt durant un mois ne serait ce que pour m'habituer au traitement qui rend encore plus mal durant quelques semaines avant de devenir efficace.

En parallèle, deux amis différents s'étant renseignés sur la maladie m'ont expliqué qu'ils avaient lu à plusieurs reprises que l'activité physique aérobie régulière associée à une séance d'étirements permettait chez certains patients de diminuer de façon considérable les douleurs et la fatigue.

J'ai donc décidé d'essayer de faire du sport. J'ai commencé par faire 5 min de rameur.

Une fois terminé, j'étais persuadé de ne plus jamais pouvoir le refaire tellement j'avais mal. J'ai du prendre mes douches assis car je ne pouvais plus me tenir debout.

Néanmoins, le lendemain, j'ai pu refaire la même séance physique même si j'étais encore persuadé de ne pas pouvoir le refaire le jour suivant.

Au bout d'un mois, j'étais capable de faire une demi-heure d'activité physique par jour.

Les douleurs étaient toujours très présentes mais j'ai tout de même continué le sport en parallèle de mon traitement. J'ai alors décidé de reprendre le travail pour garder le moral mais en changeant de poste, avec un poste entraînant moins de pression et me permettant de diminuer de façon conséquente mes horaires (10 h – 17 h).

Durant les 7 mois suivants, j'ai fait une heure de sport 6 jours sur 7. Durant cette période, j'ai eu des moments où les douleurs se dissipaient puis revenaient mais toujours avec une intensité moins grande. Ma fatigue s'est faite de moins en moins ressentir. Il est essentiel de bien noter qu'il est tout sauf simple de faire cette activité physique. Elle entraîne des contraintes journalières évidentes en terme de planning et les séances peuvent être plus ou moins douloureuses surtout le premier mois mais tous les jours il faut se dire que l'on se bat contre son propre corps pour s'en sortir. Et c'est cette mentalité combative (le fait de réussir à faire ce sport malgré la douleur et de ne jamais laisser tomber) associée aux bienfaits du sport sur la douleur et la fatigue tout en prenant un traitement médicamenteux qui me permettent aujourd'hui de retrouver une vie quasi normale : je peux de nouveau ressortir ou inviter des amis chez moi puisque la fatigue est de moins en moins présente. Si j'ai une hygiène de vie irréprochable (se lever, aller travailler, faire une heure de sport, manger sainement et se coucher tôt), j'arrive à **ne plus ressentir les effets de la Fibromyalgie**. Seul le fait d'aller me coucher plus tard, de boire un peu d'alcool ou de rester debout de façon prolongée comme à un concert par exemple suffit à faire réapparaître les douleurs et les sensations de mal être mais tout en restant largement vivable. De plus, avec le temps, je peux me coucher de plus en plus tard et faire de plus en plus d'activités dans la semaine avant que les symptômes fibromyalgiques ne réapparaissent. Le 16 novembre, soit 8 mois après le diagnostique de ma Fibromyalgie, j'ai réussi à terminer un semi marathon soit une course de 21 Km en 2 heures. J'arrive donc à faire reculer cette maladie.

**En définitive, je pense que dans mon cas, la fatigue est l'élément déclencheur de mes troubles. Il est impératif d'être pris en charge par un médecin disponible et capable de suivre et d'adapter le traitement en fonction de son action. Par exemple, je me sens nettement moins fatigué depuis un mois, date à laquelle mon médecin a diminué ma dose d'anti dépresseur.**

**Enfin, l'activité physique (marche, course à pieds, rameur, aviron, natation, ... + séances d'étirements) pendant 45 minutes - 1 heure pratiquée régulièrement permet de diminuer considérablement les douleurs et de redonner le moral.**

### **Septembre 2010 :**

Après plus de 4 ans, je continue le sport 6 jours / 7 associé à un traitement médicamenteux qui m'est adapté. Je considère aujourd'hui que ma vie est redevenue normale grâce au sport et à l'état d'esprit qui y est associé.

source : [http://www.facebook.com/note.php?note\\_id=169974616378817](http://www.facebook.com/note.php?note_id=169974616378817)

Soigner et guérir la Fibromyalgie

mardi 28 juin 2011