

Fibromyalgie

les bénéfices de l'activité physique

La fibromyalgie est une maladie bien réelle qui génère des douleurs diffuses. Elle implique un défaut de la gestion des douleurs corporelles. Le traitement de la fibromyalgie comprend plusieurs axes, dont l'activité physique.

- Comment établir le diagnostic de fibromyalgie ?
- Quelle est la prise en charge de la fibromyalgie ?
- L'activité physique fait partie intégrante du traitement de la fibromyalgie
- Quelles activités physique pour les fibromyalgiques ?

Comment établir le diagnostic de fibromyalgie ?

Le diagnostic de fibromyalgie repose sur des douleurs musculaires spontanées, diffuses et renforcées à la palpation (au toucher). Ce phénomène peut s'expliquer par une perturbation du signal au niveau des terminaisons nerveuses des tendons, qui transforme la tension des tendons en douleur. Après avoir éliminé les autres pathologies pouvant entraîner des douleurs diffuses (syndrome de Gougerot, hypothyroïdie, maladie de Parkinson...), le diagnostic repose sur les critères suivants : douleurs diffuses depuis plus de 3 mois et au moins 11 points douloureux à la pression sur les 18 points sensibles, mais selon la HAS, ce test ne fait actuellement pas l'unanimité parmi les médecins.

Quelle est la prise en charge de la fibromyalgie ?

Elle comprend plusieurs axes thérapeutiques :

1. **Traitements des poussées douloureuses** : antalgiques (médicaments contre la douleur), acupuncture, réflexologie, relaxation, hypnose afin de diminuer la tension musculaire permanente due à l'anxiété. Des antidépresseurs peuvent être prescrits pour leurs actions sur les voies de conduction de la douleur chronique.
2. **Soutien psychologique** afin d'apprendre au malade atteint de fibromyalgie à gérer sa douleur (thérapies cognitives et comportementales).
3. **Activité physique** : la crainte de la douleur est à l'origine d'une sédentarité et d'un déconditionnement musculaire et cardiovasculaire.

L'activité physique fait partie intégrante du traitement de la fibromyalgie

L'activité physique améliore l'endurance, la force et la souplesse musculaires. Elle est à l'origine d'une sensation de bien-être et entraîne une reprise de confiance en soi. De plus, elle joue un rôle social important. Et enfin, elle est bénéfique sur le plan cardiovasculaire, améliore la densité osseuse et réduit l'anxiété.

Quelles activités physique pour les fibromyalgiques ?

Les activités ayant un intérêt majeur dans la fibromyalgie sont principalement la marche soutenue, la course, le vélo et la natation. L'exercice choisi doit être adapté au type de douleur.

Débuter progressivement

On recommande de débiter par une durée de 5 à 10 minutes puis d'augmenter progressivement. On peut également fractionner l'effort par de courtes périodes d'activités moins soutenues. On conseille également de commencer par un exercice légèrement inférieur à celui que le malade se sent capable de faire, avant d'augmenter progressivement. L'exercice doit être débuté hors des poussées douloureuses. Les activités sont généralement bien tolérées, avec parfois initialement des douleurs musculaires de type courbatures.

Marche, vélo et natation

L'objectif final est 45 minutes de marche, une heure de vélo ou 30 minutes de natation trois ou quatre fois par semaine. Dans un second temps, cette activité peut être complétée par des exercices de renforcement musculaire type stretching ou aquagym.

L'activité physique joue un rôle majeur dans la prise en charge de la fibromyalgie. Les meilleurs résultats sont ceux qui incluent des programmes d'activités physiques, et encore plus ceux qui sont individualisés.

Mis à jour par Isabelle Eustache le 24/05/2013

Créé initialement par Isabelle Eustache le 20/03/2006

Sources : Congrès hebdo, Le Quotidien du médecin, 10 mars 2006. HAS, rapport d'orientation, juillet 2010, http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2010-10/syndrome_fibromyalgique_de_ladulte_-_rapport_dorientation.pdf.

Cet article fait partie du dossier Hygiène de vie et fibromyalgie