

## **Fibromyalgie : Les bienfaits de l'activité physique**

Les personnes atteintes du SFC\* ou de Fibromyalgie sont face à un paradoxe : le sport fatigue et l'absence de sport..... fatigue encore plus ! D'où l'importance d'une thérapie de réadaptation à l'effort physique devient nécessaire et bénéfique dans les deux pathologies.

Avant que le diagnostic de la fibromyalgie ne soit posé, il est souvent recommandé aux patients de se reposer. Or l'inactivité aggrave la fibromyalgie: le corps devient de plus en plus inadapté à l'effort, les sensations de raideurs s'amplifient.

Quand on souffre d'un SFC ou d'une fibromyalgie, il n'y a pas d'amélioration possible, même modérée sans la pratique d'une activité physique, même modérée, bien qu'elle s'avère très douloureuse et trop fatigante pour le malade. Le sport est donc un axe de traitement essentiel : pour calmer ses douleurs et diminuer sa fatigue.

Environ 80 à 90% des personnes souffrant de fibromyalgie ne pratiquent aucune activité. Le fatigué chronique ou le fibromyalgique voit souvent son périmètre de vie sociale, professionnelle ou familiale se réduire du fait des douleurs et de cette fatigue musculaire. Le malade atteint de fibromyalgie est persuadé que l'effort est nocif pour lui puisqu'il génère les symptômes.

Or, il s'agit d'un véritable cercle vicieux dont il faut sortir car moins un muscle est entraîné, plus il va souffrir, se fatiguer et ce pour des activités modérées, même en l'absence de fatigue et de douleurs chroniques.

**Danger !** Il s'agit d'un véritable déconditionnement musculaire, d'une désadaptation qui peut se solder par une invalidité totale.

### **Fibromyalgie, améliorer sa qualité de vie**

**Le malade atteint de fibromyalgie va devoir se rééduquer à l'effort.** A titre d'exemple chez le fibromyalgique, les premiers résultats se font sentir après 10 semaines d'entraînement et sont manifestes après 5 mois.

Il faut privilégier pour cela la marche sur une distance de 1 km par exemple, la gymnastique douce, le vélo ou la natation. Dans un premier temps, de tels efforts pratiqués en endurance vont améliorer la vascularisation sanguine.

### **Fibromyalgie : Écouter son corps...mais pas trop !**

Il faut éviter d'imposer des efforts physiques trop importants qui pourraient contribuer à accentuer l'épuisement ou des périodes de douleurs intenses. L'intensité des activités pour chaque patient souffrant de fibromyalgie doit donc être personnalisée en fonction du ressenti du malade. Les objectifs doivent être réalistes et l'entraînement progressif.

## **Fibromyalgie et réadaptation à l'effort : Quelques précautions.**

Au tout début, des séances de 2 à 5 minutes matin et soir sont suffisantes ; Augmentez la durée des séances d'une à deux minutes par jour. Par la suite, effets bénéfiques de l'entraînement oblige, des séances de 45 minutes, deux à trois fois par semaine seront suffisantes.

Accordez vous des périodes de récupération assez longues et **privilegiez la qualité du sommeil** car c'est lors de cette période du sommeil profond que s'effectue la récupération musculaire.

Faites des pauses fréquentes dans une même séance. Evitez de travailler les jambes et les bras lors d'une même séance. Ne lésinez pas sur les étirements et les échauffements avant de vous lancer dans votre activité sportive, ils sont dotés d'une action défatigante et évite de se blesser (claquage musculaire, tendinite,...).

Et surtout n'oubliez pas,... **Respirez !**

Jeudi 30 juin 2011

*\* Le syndrome de fatigue chronique (SFC), également connu sous le nom d'encéphalopathie myalgique, désigne un état de fatigue répété et récurrent qui, même après le repos, ne disparaît pas. Ce syndrome a été identifié dans les pays anglo-saxons au milieu des années 1980. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) le considère comme une maladie neurologique grave et il figure sur la liste américaine des maladies infectieuses nouvelles, récurrentes et résistantes aux médicaments[réf. souhaitée]. ©[http://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome\\_de\\_fatigue\\_chronique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_de_fatigue_chronique)*

*La ou les cause(s) de cette maladie ne sont pas encore éclaircies, mais on a clairement identifié des dysfonctionnements de l'immunité chez les patients. En particulier le taux de Rnase L est anormal.*