

L'EXERCICE AMÉLIORE LA FIBROMYALGIE

L'exercice est bénéfique dans la fibromyalgie, mais pour qu'il soit bien toléré, l'intensité doit rester faible

De nombreuses études ont été conduites pour savoir si l'exercice physique est bénéfique dans la fibromyalgie. Elles concluent que l'exercice peut améliorer certains aspects de la maladie.

Par exemple, une analyse du groupe Cochrane de 2007 qui portait sur 34 études contrôlées indique que l'exercice aérobic (marche, jogging, vélo, natation...) a des effets positifs sur la sensation de bien-être, la performance et la douleur. Les chercheurs précisent que ces bénéfices apparaissent après un certain temps, trois mois en moyenne. Les exercices de musculation également ont des effets favorables, mais on dispose de moins d'études.

Le problème, c'est que les personnes qui souffrent de fibromyalgie ont du mal à tolérer les exercices physiques : une analyse qui portait sur 46 essais cliniques aboutit à la conclusion que l'intensité de départ devrait être plus faible que celle qui est recommandée pour la population générale parce que si ce n'est pas le cas, les participants abandonnent très rapidement. Ensuite, on augmente pas à pas jusqu'à atteindre un niveau d'intensité modéré.

Quels exercices ?

On peut commencer par de la marche, à raison de 5 à 10 minutes par jour, le but étant d'augmenter petit à petit jusqu'à un objectif de soixante minutes.

Le vélo en appartement ou en extérieur : 10 à 15 minutes au début, en augmentant la durée jusqu'à 60 minutes.

La natation a l'avantage de procurer un massage de l'ensemble du corps. Là aussi à pratiquer progressivement.

La musculation peut être pratiquée chez soi ou en salles :

On peut faire des pompes contre un mur plutôt qu'au sol

On peut soulever des poids, ou de simples boîtes de conserve ou bouteilles d'eau pour commencer

Les élastiques sont très intéressants pour les exercices musculaires : on en trouve dans tous les magasins de sport.

Si vous avez accès à une salle de sport, utilisez des machines, au début sans le moindre poids en prenant soin de vous faire expliquer les mouvements corrects.

Références

Busch AJ, Barber KA, Overend TJ, Peloso PM, Schachter CL. Exercise for treating fibromyalgia syndrome. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Oct 17;(4):CD003786.
Jones KD, Adams D, Winters-Stone K, Burckhardt CS. A comprehensive review of 46 exercise treatment studies in fibromyalgia (1988-2005). Health Qual Life Outcomes 2006;25:67.