

FIBROMYALGIE - COMBINER PSYCHOTHÉRAPIE

ET EXERCICES PHYSIQUES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE

Les personnes qui souffrent de fibromyalgie pourraient améliorer leur état physique et psychologique en combinant une psychothérapie cognitivo-comportementale et un programme d'exercices physiques adaptés à leurs besoins.

C'est ce que démontre une petite étude 1 néerlandaise menée auprès de 158 personnes atteintes de fibromyalgie, dont les symptômes sont à l'origine d'une importante détresse psychologique.

Les chercheurs ont séparé les personnes qui évitaient toute activité physique parce qu'elles avaient peur d'aggraver leur douleur et celles qui faisaient des activités malgré la douleur.

Les sujets des 2 groupes ont ensuite été répartis au hasard : certains ont suivi 16 séances d'une thérapie cognitivo-comportementale et les autres ont été inscrits sur une liste d'attente.

Cependant, tous les participants ont suivi des séances d'exercices supervisées par un physiothérapeute.

Des bienfaits physiques et psychologiques

Résultats : après la période de traitement - et 6 mois plus tard - les deux tiers des personnes qui ont participé à la fois à la psychothérapie et à l'entraînement physique ont davantage amélioré leur bien-être physique (moins de douleur, de fatigue et de limitation) que les patients qui étaient sur la liste d'attente.

Une diminution des symptômes d'anxiété et de dépression a aussi été ressentie chez 62 % des sujets en psychothérapie contre 33 % des personnes sur la liste d'attente.

De plus, près de 60 % des patients en psychothérapie ont également observé des changements notables dans la pratique de leurs activités quotidiennes, comme marcher, monter les escaliers et faire leurs tâches ménagères.

Selon les chercheurs, le fait de combiner une thérapie cognitivo-comportementale et un entraînement physique adapté permet de maintenir les patients physiquement et psychologiquement plus fonctionnels dans leurs activités quotidiennes.

L'entraînement physique comprenait une période de relaxation, une série d'exercices aérobiques (*bicyclette, exercices de gymnastique*) et des séances d'hydrothérapie ou d'étirement et de flexibilité.

La psychothérapie pour les personnes qui cherchaient à fuir la douleur visait à les aider à surmonter leur peur et à se fixer des objectifs pour augmenter leurs activités quotidiennes. Les séances de thérapie des personnes actives avaient plutôt pour but de les encourager à se fixer des objectifs plus réalistes sur le rythme et l'intensité de leurs activités quotidiennes pour éviter les excès.