

## **FIBROMYALGIE**

### **MUSCULATION, AÉROBIE ET ASSOUPLISSMENTS POUR RÉDUIRE LA DOULEUR**

9 décembre 2010 – Un programme d'exercices combinant aérobie, musculation et assouplissements aiderait à diminuer la douleur et les autres symptômes liés à la fibromyalgie, selon une étude espagnole.

L'étude a été menée auprès de 64 femmes fibromyalgiques. Au cours de l'essai de 6 mois, les patientes étaient placées, à raison de 2 séances hebdomadaires de 45 à 60 minutes chacune, soit dans un programme de danse aérobie, soit dans un programme associant l'aérobie, la musculation et des exercices d'assouplissement. Un troisième groupe recevait uniquement un traitement pharmacologique classique.

Selon les résultats, toutes les participantes qui ont fait de l'exercice ont noté une diminution de leurs symptômes de l'ordre de 14 % à 15 % soit : le soulagement de la douleur, l'amélioration de la mobilité, le sentiment général de vitalité et la diminution de leur dépression. Aucune amélioration notable n'a été observée chez les participantes du groupe témoin.

Les chercheurs ont aussi comparé les résultats des 2 groupes d'exercice. Les femmes du programme aérobie, musculation et assouplissements ont obtenu de meilleurs résultats que celles qui ont fait seulement de l'aérobie.

Selon les auteurs de l'étude, ces résultats indiquent qu'il pourrait être avantageux, pour les personnes fibromyalgiques, de réduire les exercices aérobiques afin d'inclure de la musculation et des assouplissements. Ils croient que ces 2 derniers types d'activité physique contribueraient à contrer davantage les raideurs articulaires et la fatigue musculaire associées à la fibromyalgie.

On savait déjà que la pratique d'exercices physiques contribuait au soulagement des douleurs et de la détresse psychologique associées à cette maladie. C'est la danse aérobie qui est le plus largement employée à cet effet. Les résultats de plusieurs essais cliniques indiquent en effet que cette forme d'activité physique procure un soulagement supérieur aux divers traitements pharmacologiques.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net