

FIBROMYALGIE

STRATÉGIES POUR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

- 1° Diviser les tâches en petites portions en prenant de petites pauses.
- 2° Changer de position : debout, assise. En effet rester dans la même position augmente souvent la douleur.
- 3° Effectuer des activités à un rythme lent et régulier pour les réussir avec un minimum d'aggravation des symptômes.
- 4° Éviter le travail musculaire statique (comme porter pendant de longues périodes, travailler avec les bras levés) en alternant les tâches peu fatigantes et modérées, et les courtes périodes de récupération.
- 5° Trouver de nouveaux moyens moins exigeant pour effectuer les activités, en utilisant des principes ergonomiques (aides techniques) et en travaillant d'une façon plus relaxée.
- 6° Trop ou pas assez d'activités sont des choses à éviter. Augmenter la charge d'activités lentement.
- 7° Se libérer du temps pour faire de l'exercice au moins 30 minutes 5 fois par semaine. Choisir des exercices qui vous plaisent.
- 8° Se fixer des objectifs réalistes sur le court terme et faire des projets. Planifier réduit l'anxiété, et des stratégies peuvent être mises en place pour faire face à des situations difficiles.
- 9° Revoir les priorités, certaines activités doivent être abandonnées si elles exigent trop d'énergie ou si elles prennent trop de temps ou si elles sont moins importantes.
- 10° Ne pas faire du rattrapage d'activités même si ce jour là vous vous sentez dans une phase favorable, douleurs et fatigue seront renforcées le lendemain .

SIM LABRHA d'après les recommandations d'experts internationaux

sources :

<http://fibromyalgie.xooit.com/t14953-petits-conseils-recus-d-un-labo.htm?q=>

<http://www.labrha.com/fibromyalgie-10-commandements-du-patient.aspx>