

Fibromyalgie et sport

Bouger le plus possible

Une personne atteinte de Fibromyalgie doit mettre en oeuvre tout ce qui est à sa portée afin de bouger le plus souvent possible.

Une mesure fondamentale de la prise en charge d'un malade atteint de Fibromyalgie consiste à maintenir une activité physique, ceci bien sûr dans les limites de ces capacités. Pratiquer des mouvements journaliers peut même être considéré comme un des traitements possibles de la maladie.

Activité professionnelle

Une activité professionnelle doit être conservée afin de maintenir une activité sociale et de ne pas rester trop au repos et éviter l'isolement. Une activité professionnelle demandant un effort physique trop intense peut nécessiter un changement de poste ou un aménagement

Sport et activité physique

La pratique d'une activité physique ou sportive est fortement recommandée. Il est indispensable d'envisager une rééducation à l'effort car les malades atteints de fibromyalgie présentent souvent une baisse de leur tonus musculaire accompagné d'une amyotrophie et parfois une accélération du rythme cardiaque.

Exercices aérobiques

Les exercices d'aérobic permettent d'améliorer la condition physique du malade ainsi qu'une diminution de ses douleurs. L'aquagym, la natation en piscine et des étirements sont vivement conseillés.

Marche

La marche est extrêmement bénéfique pour les malades atteints de fibromyalgie.