LA DOULEUR DANS LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une maladie neuro-tendino-musculaire qui affecte environ 3 % de la population, dont 75 % de femmes (14 millions de fibromyalgiques en Europe, 3 millions en France).
Cette maladie douloureuse, handicapante n'est toujours pas reconnue en France alors qu'elle est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) depuis 1992, qu'en janvier 2007 l'Académie de Médecine la déclare comme « syndrome » dans son rapport et que la HAS (Haute Autorité de Santé) dans un rapport d'orientation publié en octobre 2010 propose aux professionnels de santé des orientations de prise en charge.

La fibromyalgie est caractérisée par un état chronique de douleurs neuropathiques de jour comme de nuit, de troubles de sommeil (non récupérateur), fatigabilité allant jusqu'à l'épuisement, troubles de la concentration et mémorisation, troubles gastro-intestinaux, hypersensibilité des sens (température, lumière, bruit, odorat) et des émotions ; une anxio-dépression est possible.

La fibromyalgie est un état clinique qui relève en priorité d'un dysfonctionnement central du système nerveux autonome et de la neurotransmission ainsi que d'un dysfonctionnement du contrôle des douleurs.

Le diagnostic de la fibromyalgie

Le médecin, en général un rhumatologue, pratiquera tous les examens nécessaires afin d'éliminer d'autres pathologies comprenant des symptômes communs, c'est « un diagnostic d'élimination ». Un diagnostic de médecine interne est établi, il prend comme référence les réactions aux 18 points gâchette très sensibles, mais évalue aussi la faiblesse musculaire, l'état d'épuisement général, les troubles du sommeil, etc…Critères de l'ACR – American College of Reumatology-).

La douleur de la fibromyalgie

La douleur, toujours étendue et diffuse, peut débuter au cou et aux épaules, pour s'étendre ensuite au reste du corps, notamment, au dos, au thorax, aux bras et aux jambes. Elle est présente du côté droit et gauche.

Elle est permanente, nuit et jour, mais aggravée par les efforts, le froid, l'humidité, les émotions et le manque de sommeil et s'accompagne de raideur matinale ; ce dérouillage matinal peut être très long.
La distinction entre douleur articulaire et musculaire est d'autant plus difficile que les patients ont l'impression d'un gonflement des zones douloureuses et de paresthésies des extrémités en l'absence de tout signe objectif d'atteinte articulaire ou neurologique.

La douleur varie en intensité, se déplace ; elle est sourde et/ou violente ; elle s'exprime par des courbatures comme dans un état grippal permanent, des « coups de poignard » violents, des sensations de « brûlures », de « piqûres », de « décharges électriques », des fourmillements ou engourdissement musculaires.
Le malade a aussi l'impression d'être pris dans un étau, d'être « passé sous un rouleau compresseur ».

La fibromyalgie est la maladie du « mal partout », « mal tout le temps ».

Une prise en charge multidisciplinaire

A ce jour, il n'existe pas de traitements appropriés pour traiter la fibromyalgie. Aucune médication ne soulage entièrement les douleurs.

Les corticoïdes et les anti-inflammatoires AINS sont inefficaces ainsi que la morphine.

Sont prescrits des antalgiques (il est recommandé de les prendre aussi avant tout effort) et des antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline, des antiépileptiques.

www.fibromyalgiesos.fr

Une supplémentation en magnésium en continu et à doses élevées, ainsi que de vitamines B1-B6-B9-B12 et Vitamine D est nécessaire.

Une prise en charge multidisciplinaire est hautement conseillée telle qu'apprendre à gérer son stress (le stress déclenchant des « crises » plus violentes), adopter une hygiène de vie avec relaxation physique et mentale, une revalorisation socioprofessionnelle, familiale, personnelle, des activités physiques et mentales positives, de réentraînement à l'effort pratiquées régulièrement.
Ces activités sont indispensables afin que ne s'instaure pas le cercle vicieux d'affaiblissement musculaire et mental, qui entraînerait une recrudescence des symptômes.

Diverses thérapies sont recommandées par l'EULAR et la HAS :

- soutien psychologique : nécessité d'une Thérapie Comportementale Cognitive (TCC)
- relaxation, sophrologie, hypnose, biofeed-back, yoga
- kinésithérapie à visée antalgique et décontractante puis réadaptation à l'effort dans la limite du seuil douloureux, qi gong, tai-chi chuan,
- balnéothérapie (eau à 34 ° minimum), cures thermales,
- acupuncture, électrostimulation (TENS), ostéopathie
- information de l'entourage du malade
- contacts dans des groupes de discussion d'associations de malades, les forums.

Rédigé par Nadine Randon et Ghyslaine Baron pour la newsletter de l'AFVD

www.fibromyalgiesos.fr