

FIBROMYALGIE - 5

Les techniques de relaxation

16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone



Plan d'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques présenté le 24 avril 2007 par le Ministre de la Santé en quatre axes et quinze mesures.

La douleur chronique fait partie des maladies chroniques intéressées par ce plan.

Parmi les 4 objectifs principaux on retrouve :

« aider chaque patient à mieux connaître la maladie pour mieux la gérer »



Fibromyalgie - 5 Les techniques de relaxation

Le syndrome fibromyalgie est dominé par :
des douleurs musculaires diffuses
une fatigue souvent intense
et des troubles du sommeil,
dans un contexte d'anxiété et de dépression.

Elle concerne dans la majorité des cas les
femmes entre 30 et 50 ans, mais l'homme,
l'enfant (?) et l'adolescent peuvent également
être touchés.



**Il s'agit d'un désordre central de la modulation
douloureuse**

**Il existe chez les patients fibromyalgiques un
abaissement du seuil de perception
douloureuse, avec induction de douleur par un
stimulus qui n'en induit pas à habituellement
(allodynie).**



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation



Si c'est dans le corps
qu'on ressent la
douleur
c'est avec le psychisme
qu'on la supporte



Activité physique et bénéfices de l'exercice régulier



Le jeudi 11 octobre 2007 :

Les

techniques

de

relaxation



16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone



La relaxation est une faculté naturelle
qui permet :

- d'économiser l'énergie
- de récupérer après l'effort



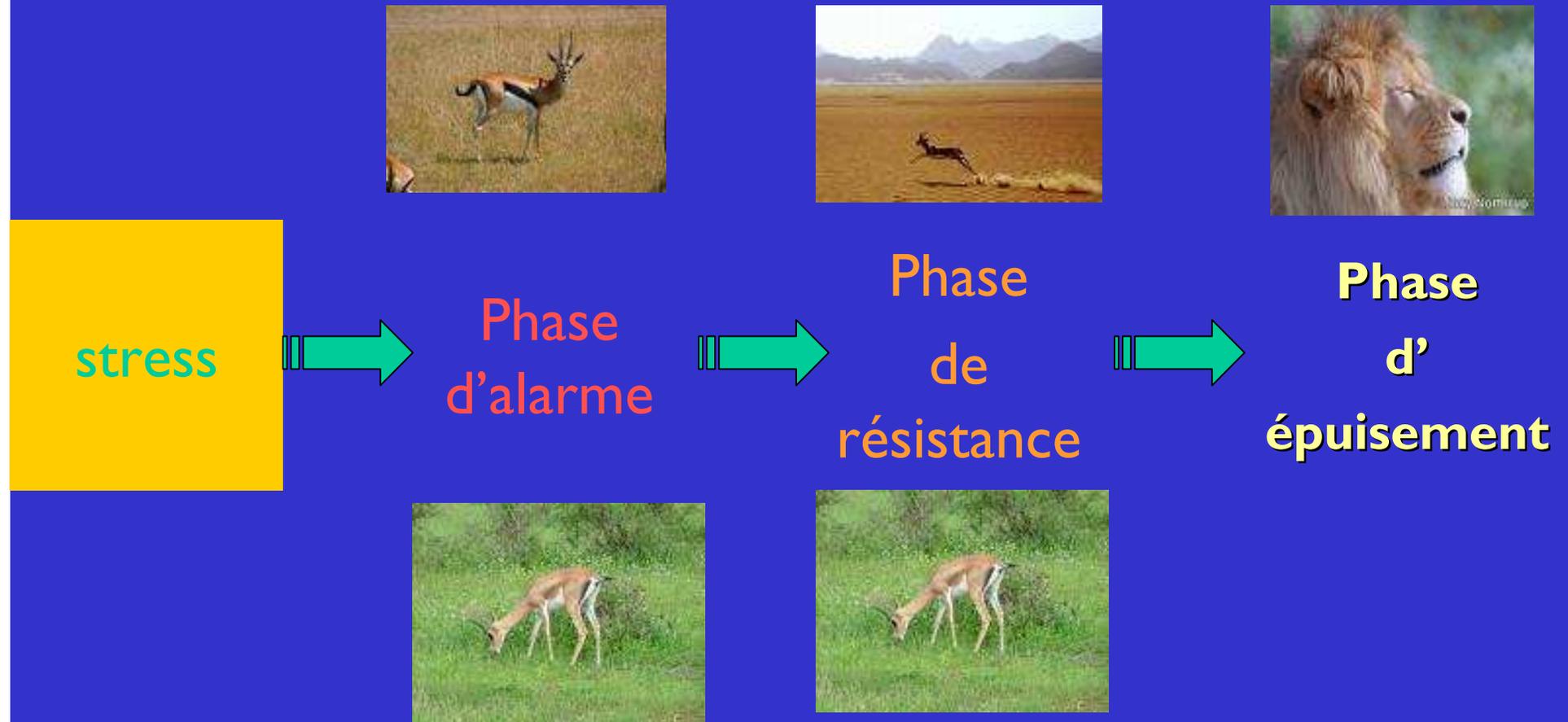


Économiser de l'énergie

Récupérer après l'effort

Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation





Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress

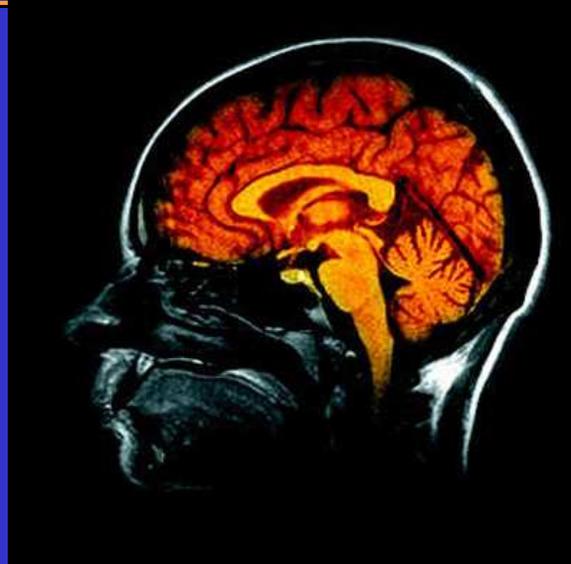




Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress



HYPOTHALAMUS





Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress



HYPOTHALAMUS



2 voies de réponses



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress



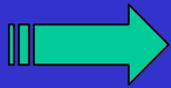
HYPOTHALAMUS



Voie I = rapide



Fibromyalgie - 5 Les techniques de relaxation



Hypothalamus

Voie I = rapide



Mise en jeu du systeme nerveux sympathique*



- * Le système nerveux sympathique fait partie du système nerveux autonome (c'est à dire hors du champ de notre conscience)



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress



HYPOTHALAMUS



S. N.

SYMPATHIQUE



MEDULLOSURRENALES

Voie I = rapide



16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone

Sécrétion d'ADRENALINE

16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone

Réaction de défense d'urgence

16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone

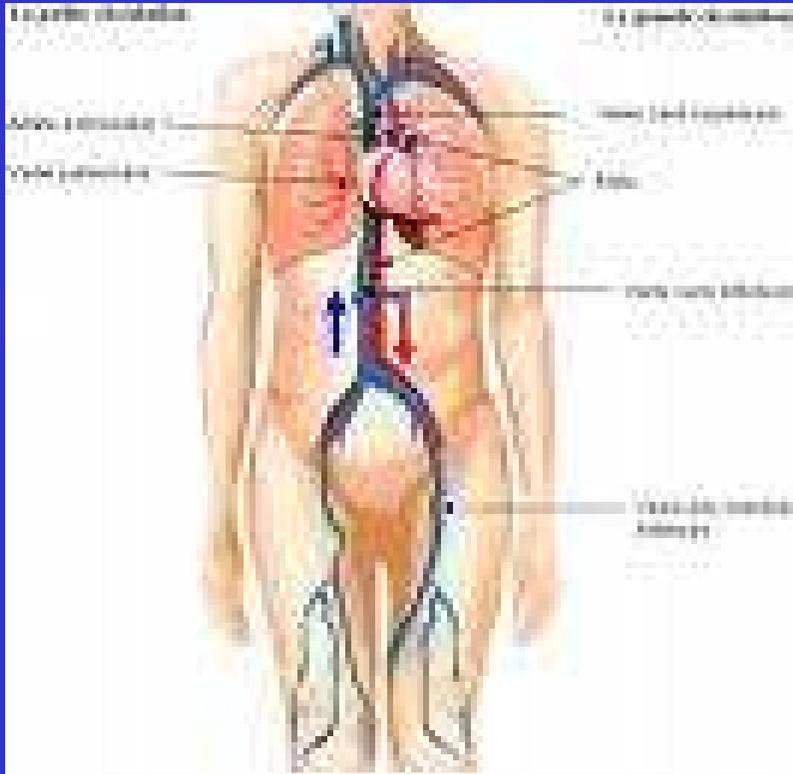


les

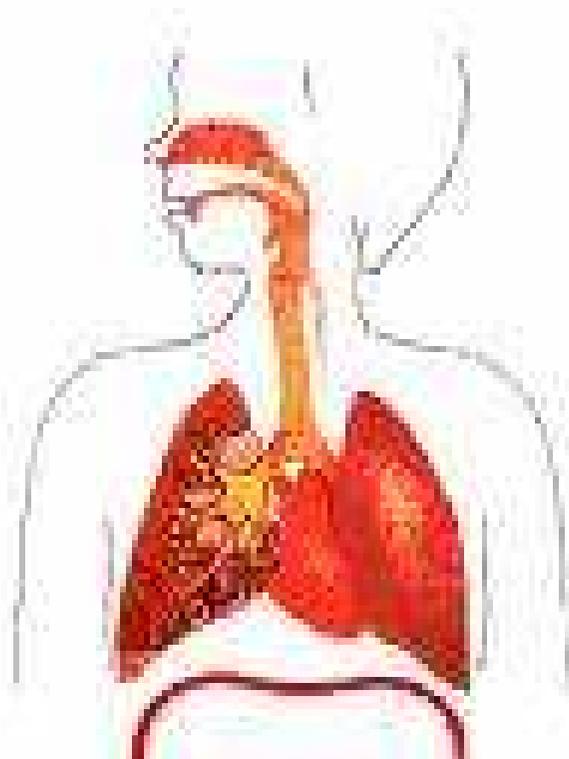
muscles*

se tendent





le
cœur
accélère



Le rythme respiratoire accélère



Le foie libère les sucres- graisses





Le cerveau
est
en éveil



CERVEAU

HYPOTHALAMUS



SYSTEME NERVEUX SYMPATHIQUE



STIMULATION DES MEDULLOSURRENALES



sécrétion d'adrénaline



Réaction de défense d'urgence

[Action sur le cœur, les muscles, le foie, libération des sucres-graisses, le cerveau (réaction d'éveil)]



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

stress



HYPOTHALAMUS



Voie 2 = lente



CERVEAU

HYPOTHALAMUS



SYSTEME HYPOPHYSAIRE



STIMULATION DE L 'HYPOPHYSE



stimulation des corticosurrénales



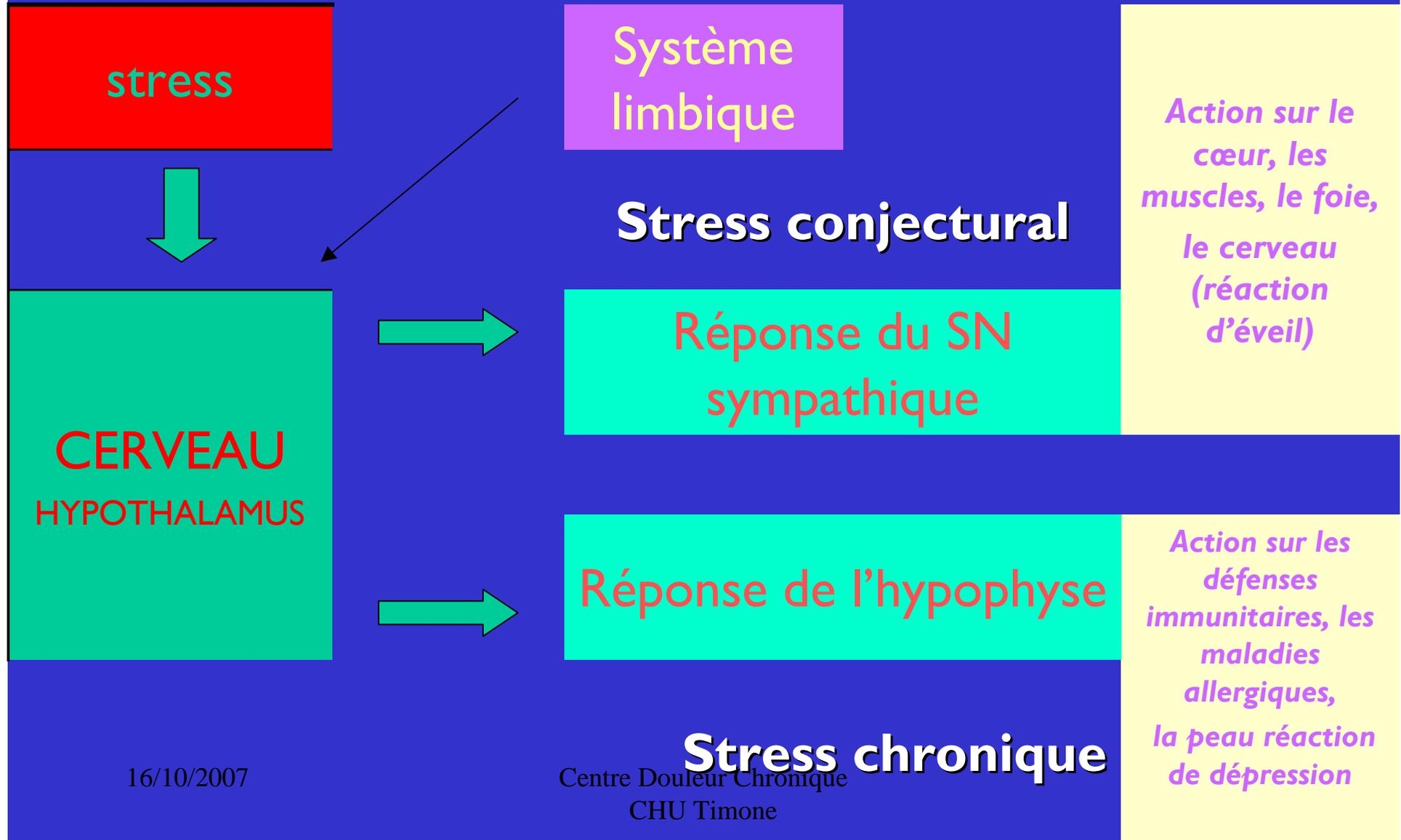
Sécrétion de cortisol

*[Action sur les défenses immunitaires, les maladies allergiques,
les troubles cutanés, le cerveau (réaction de dépression)]*



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation





S.N autonome

Sympathique

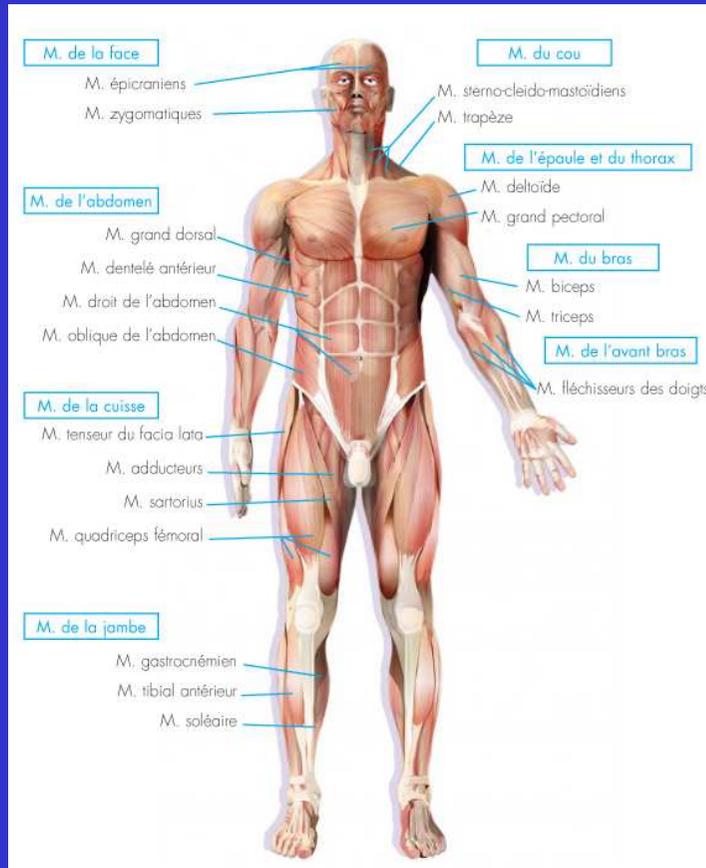
Parasympathique



Accélère



Ralentit



Le corps humain
est constitué
de plus de 639
muscles



Les muscles striés sont sous contrôle du système nerveux central (*système volontaire*).

Ils permettent la motricité

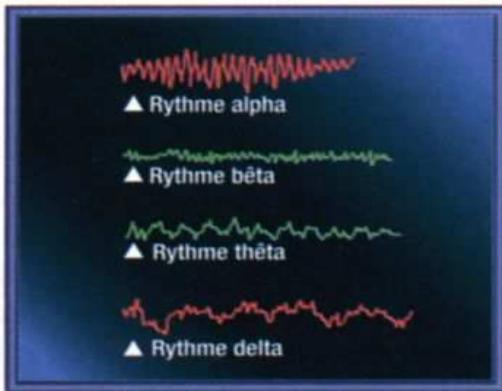
Les muscles lisses sont sous contrôle système nerveux autonome (*système involontaire*)

Le cœur (cas particulier) muscle strié muni d'un système propre de contraction sensible aux stimulations hormonales, *et est difficile à contrôler consciemment.*



Fibromyalgie - 5 Les techniques de relaxation

| STRESS | RELAXATION | |
|-----------------------|-------------|------------------|
| Tendus | MUSCLES | Relâchés |
| Accéléré | CŒUR | Ralenti |
| Accélérée | RESPIRATION | Ralentie |
| Froides | EXTREMITES | Chaudes |
| vers environnement | CERVEAU | vers l'intérieur |



EVEIL

Le cerveau émet des ondes bêta

RELAXATION

Le cerveau émet des ondes alpha

SOMMEIL

5 phases (ondes alpha delta et thêta)



Les techniques de relaxation sont
nombreuses.

Elles vont du calme léger jusqu'à
l'hypnose profonde



Les techniques respiratoires





La respiration est une fonction autonome.

Elle s'adapte automatiquement aux besoins en oxygène de l'organisme, liés à l'activité musculaire.

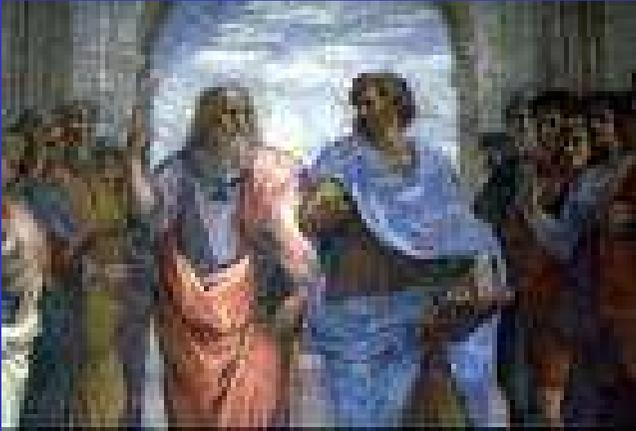
Une augmentation du tonus musculaire* entraîne automatiquement une augmentation du débit respiratoire.





- * Le tonus musculaire est une **contraction permanente** de certains muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps humain. Ceci permet le maintien de la posture.





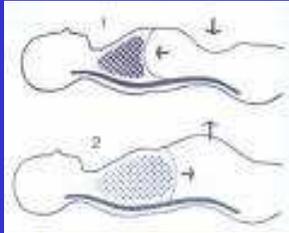
« les habitudes sont une
seconde nature »

Aristote



Plus nous respirons, plus nos
émotions montent.

Moins nous respirons, plus nous
nous calmons



La respiration abdominale



Respirer pour se relaxer

- 1- Prendre conscience de son mode respiratoire
- 2- Ralentir progressivement son rythme respiratoire
- 3- Prendre une inspiration pendant 5 secondes
 - commencer par la respiration abdominale
 - continuer par le bas du thorax
 - finir par le haut du thorax
- 4- Marquer une pause pendant 5 secondes
- 5- Expirer par la bouche en allongeant le temps de l'expiration pour qu'il atteigne 10 secondes



Respirer pour se relaxer quand sensation de « blocage »

- 1- Expirer longuement par la bouche**
- 2- Prendre une « petite » inspiration abdominale lentement**
- 3- marquer une pause pendant au moins cinq secondes**
- 4- Expirer par la bouche en allongeant le temps de l'expiration**
- 5- Respirer profondément comme exercice précédent**



Les techniques de détente musculaire



Relaxation

vient du latin

relaxare

=

relâcher



Fibromyalgie - 5

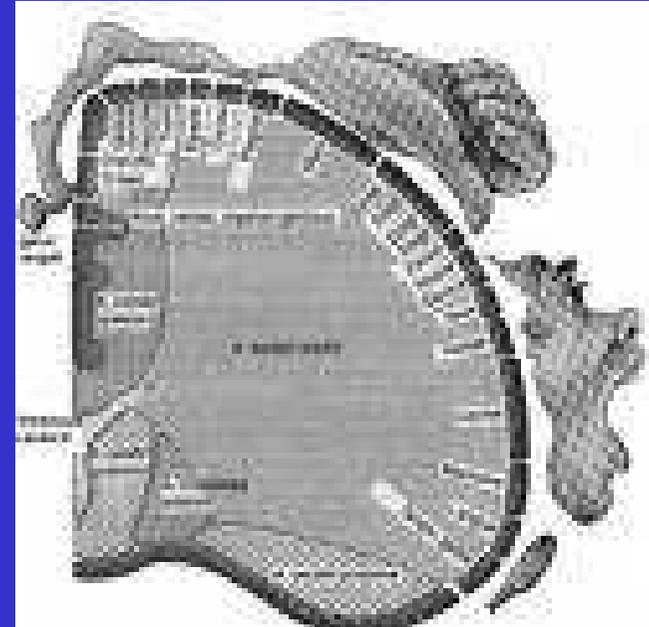
Les techniques de relaxation

Il existe dans le cerveau, une représentation du corps au niveau des zones dites motrices, responsable de la contraction et de la décontraction des muscles.

Le territoire occupé par ces différentes parties ne correspond pas à la réalité



En relaxant les mains et le visage nous avons relaxé les 3/4 de notre représentation cérébrale





Méthode de E. Jacobson

=

alternance de

contractions / décontractions



Le training autogène de Schultz

=

Méthode de concentration sur les sensations corporelles



Le training autogène de Schultz

=

Lourdeur

Chaleur

Fraîcheur



Relaxation différentielle

16/10/2007

Centre Douleur Chronique
CHU Timone



Utilisation des sens

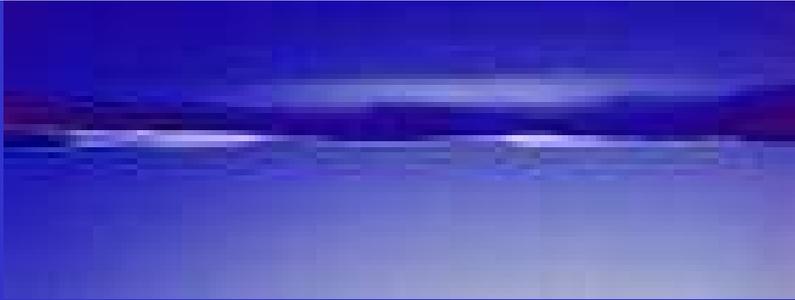


Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation



la vue



l'ouie



le toucher





l'odorat



le goût



l'imagerie mentale





la sophrologie - l'auto hypnose



Plusieurs arguments militent pour l'utilisation de la relaxation et des thérapies cognitivo-comportementales dans la fibromyalgie.



Elles agissent d'abord :

- sur les contractures musculaires ;
- puis sur le retentissement de la douleur

- ⇒ la peur de la douleur et de l'activité physique
- ⇒ l'hyperréactivité au stress.

enfin elles améliorent :

- la fatigue et le sommeil.



« C'est en forgeant
qu'on devient
forgeron »



Fibromyalgie - 5

Les techniques de relaxation

Merci de votre
attention

et

... Que le calme soit
avec vous !

