

SPECIFICITES DE LA REEDUCATION DANS LA FIBROMYALGIE

Corinne Binoche – Kinésithérapeute-Ostéopathe

Les personnes atteintes de fibromyalgie présentent des douleurs multiples, permanentes (nuits et jours), variables en intensité et réparties sur l'ensemble du corps.

Ces douleurs chroniques entraînent souvent :

- Une diminution de l'activité physique
- Une perturbation du sommeil
- Une fatigue permanente
- Une dépression réactionnelle (liée surtout à la douleur et à l'incapacité physique qu'elle peut entraîner).

La multiplicité des points douloureux et leurs impacts sur la vie quotidienne conduisent le thérapeute à proposer un traitement en kinésithérapie global :

- s'intéressant à ***l'ensemble du corps***
- s'intéressant à ***l'ensemble de la personne***

Aides sur la douleur

- Massages doux, **lents** à but de détente (le tonus musculaire de base du fibromyalgique est au-dessus de la moyenne de façon permanente)
- En crise : le massage se fait à distance de ou des zones douloureuses
- Infrarouge
- Electrothérapie (TENS)
- Etre à l'écoute du patient et l'accueillir avec ses douleurs qui sont bien sûr dans son corps et « pas dans sa tête » !!!
- En dehors des crises, sur les points douloureux spécifiques, effectuer, *une pression statique, infra-douloureuse, maintenue jusqu'à sentir une diminution de tension sous le doigt accompagnée de respirations profondes du patient.*

Pour le mouvement

Les mouvements permettent un entretien articulaire et musculaire.

- Respecter la **règle de la « moindre douleur ou de la non douleur »** (ne pas augmenter le niveau de douleur)
- Les limites des mouvements sont variables d'un jour à l'autre, et d'une personne à l'autre, et sont donc à percevoir et respecter :
 - > *apprentissage de la reconnaissance de la zone douloureuse pour arrêter le mouvement avant de déclencher la douleur (être à l'écoute de soi)*
 - > *accepter les limites du jour ou du moment : être dans l'économie d'énergie afin de ne pas augmenter la douleur et la fatigue.*

Les mouvements se font :

En actif, actif aidé ou en passif et concernant l'ensemble du corps:

- Associés à la respiration (profonde et attention aux crispations entraînant l'apnée !)
- **Lentement**
- Avec un minimum de tension : importance dans la manière d'effectuer les mouvements
- Les mouvements sont « souples et naturels » tant en rééducation que dans la vie quotidienne ou la pratique d'un sport

- Avoir des gestes de pleine conscience et sans évitement des zones douloureuses
 - Tous les mouvements sont importants : il n'y a pas de « petits mouvements ». En cas de crise, s'ils sont très douloureux les visualiser de façon à ne pas isoler une partie du corps
 - Ce qui compte, **c'est la conscience et la qualité du mouvement**, pas la quantité des mouvements effectués.
 - Peuvent être effectués tous les jours par le patient :
 - en entretien,
 - certains mouvements au réveil le matin : temps de dérouillage et prise de conscience de **« comment est mon corps ce matin »**
 - Rechercher la zone de confort du mouvement et les postures adaptées dans les actes du quotidien
 - Place privilégiée de la **balnéothérapie** :
 - Baisse des pressions articulaires
 - Diminue la douleur
 - Permet de retrouver un schéma corporel non douloureux
 - Favorise la détente
- ⇒ *Marcher dans l'eau par séquences de 10 mn, avec de l'eau jusqu'aux épaules, en déroulant son pas permet de faire un important travail en profondeur.*

Conseils pour la gestion de la fatigue

- La fatigue est, elle aussi, variable mais permanente et à respecter.
 - ⇒ *Respect de soi en se « ménageant » dans la « manière de faire » (trouver la position de confort dans ce que je fais) « **qui veut aller loin ménage... son corps !**»*
- Importance de trouver un équilibre entre des temps actifs et des temps de repos : pause ou mini-pause (gérer son temps au quotidien, même pour les non fibromyalgiques !)

Repos OUI, mais pas n'importe comment !

- ⇒ *Apprentissage de techniques de relaxation, sophrologie pour utiliser intelligemment les pauses ou mini pauses prises dans la journée pour qu'elles deviennent récupératrices. Le fibromyalgique est tellement contracté qu'il oublie de se détendre.*

Consignes pour le kinésithérapeute si le patient est suivi en PCP Therapy

- Pas d'efforts importants pendant les 48 h qui suivent la séance
- Pas de stretching, ni d'étirement (même en rééducation)
- Pas d'aqua gym : mais il est conseillé de marcher avec de l'eau niveau épaules ou poitrine, lentement par séquence de 3 fois 10 minutes
- Si massage, il doit être à type d'effleurage, pas de massages sur les points douloureux
- Pas de manipulation (ostéopathie).

Conclusion

En tant que praticien ou patient, la fibromyalgie, comme beaucoup de maladies, nous questionne, nous invite à la patience, au respect, à l'écoute, à l'acceptation de nos limites, au non jugement ... Elle incite chaque personne à modifier sa manière de vivre.