

TRAITEMENT NON
MEDICAMENTEUX
DE LA
FIBROMYALGIE

Dr Marc Brouillard
interniste

TRAITEMENT NON MEDICAMENTEUX DE LA FIBROMYALGIE

- EDUCATION DU MALADE
- PRISE EN CHARGE PHYSIQUE
- PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE
- DIVERS

EDUCATION DU MALADE

- Est primordiale
- Expliquer la pathologie car une bonne compréhension permet de mieux accepter la maladie, les traitements proposés et de mieux gérer et anticiper les périodes d'aggravation
- Donner des conseils d'hygiène de vie

PRISE EN CHARGE PHYSIQUE

- **Les moyens physiques : chaud et froid**
- **La kinésithérapie: balnéothérapie et physiothérapie (massages doux, électrothérapie, parafango...)**
- **Cures thermales**
- **La reprise d'une activité physique**

PRISE EN CHARGE PHYSIQUE

- **Les moyens physiques : chaud et froid**

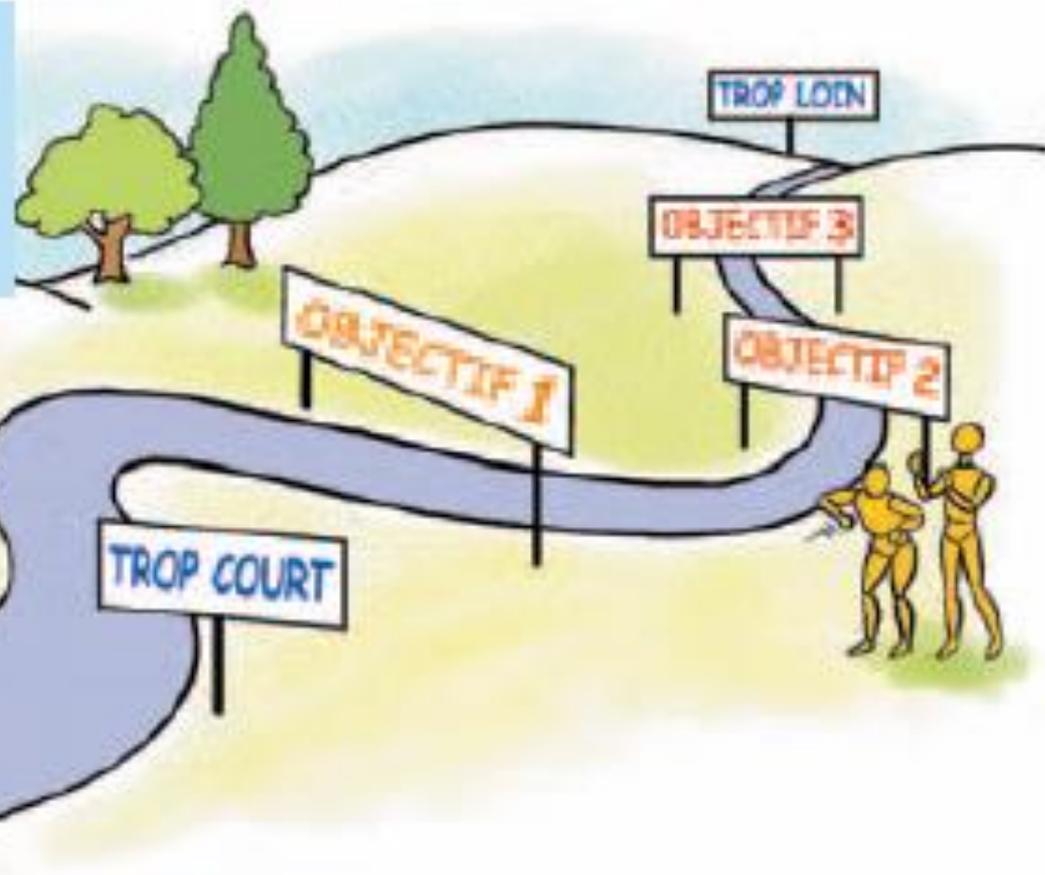
Pour la plupart des patients, l'application de chaleur soulage la douleur. On peut utiliser une bouillotte, un séchoir à cheveux, un bain chaud, des packs "chaleur". Certains patients sont plutôt calmés par le froid. On peut utiliser des applications de froid avec un gant de toilette humide par exemple, quelques glaçons, des packs de froid. Il faut tester ces moyens et les utiliser s'ils se révèlent efficaces, pour calmer une crise et, en général, lorsque la douleur n'est pas trop intense ou en complément d'autres techniques.

PRISE EN CHARGE PHYSIQUE

● La reprise d'une activité physique

- La personne qui souffre de douleurs persistantes se retrouve souvent dans le cercle vicieux : inactivité physique > déconditionnement physique > douleur.
- Le patient doit éviter deux situations extrêmes :
 - Éviter toute activité de peur d'augmenter la douleur, ce qui, à long terme, ne fait qu'aggraver la situation ;
 - Mener les activités physiques trop longtemps, jusqu'au seuil de reprise de la douleur en dépassant ses limites. Dans ce cas, la personne alterne des périodes d'activité et des périodes de repos pendant plusieurs jours, du fait de l'augmentation de la douleur. Ce phénomène de "forcer puis ne rien faire" doit être évité au maximum, en fractionnant les activités.
- Pour augmenter son niveau d'activité, il est important de choisir un type d'activité adapté : exercices musculaires doux de type renforcement avec ou sans étirement (stretching), marche, piscine, vélo d'appartement...

La quantité d'activité physique doit être adaptée à votre condition physique



La reprise d'activité physique

Reprendre et augmenter son niveau d'activité physique est possible si l'on respecte certains principes :

- **1.** Débuter par des activités faciles à réaliser, de courte durée, en se mettant en situation de réussite, c'est-à-dire à un niveau accessible immédiatement, et non à celui atteint avant la douleur ;
- **2.** Savoir mener les activités régulièrement, quotidiennement, en évitant de dépasser ses limites ;
- **3.** Se préparer : relaxation musculaire, respiration, rester "positif" ;
- **4.** Faire une quantité donnée ; par exemple : à la piscine, nagez d'abord 10 minutes ou 3 longueurs ; marchez 10 minutes ou 300 mètres (commencez par de petits programmes, sans chercher la performance) ;
- **5.** Pratiquer l'activité en relâchement musculaire (relaxation générale) ;
- **6.** Alternier des pauses de récupération et des périodes d'activité ;
- **7.** Savoir fractionner l'activité dans la journée : plusieurs petites périodes sont plus profitables qu'une longue séance ;
- **8.** Augmenter progressivement les activités, régulièrement (par exemple, après 10 minutes, passez à 15 minutes de marche ou 350 mètres ou marchez plus rapidement) ;
- **9.** Tâcher d'être motivé(e), et pour cela choisir des activités plaisantes ;
- **10.** Choisir enfin des activités correspondant réellement à ses propres objectifs.

LA PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

- Suivi avec un professionnel :
psychiatre/psychologue/thérapeute
- Relaxation et contrôle du stress
- Thérapies comportementales et cognitives
- Sophrologie
- Hypnose

La relaxation et le contrôle du stress



Mieux gérer le stress s'apprend...
La relaxation aide à fermer la porte au stress

La relaxation et le contrôle du stress

- La personne sujette à des douleurs persistantes a souvent remarqué que le stress, les contrariétés ou le fait d'être tendue sont des facteurs accentuant la douleur. Douleur qui est aussi un stress en soi, surtout lorsqu'elle est intense et qu'elle dure.
- On n'a pas toujours conscience de cet état, car ces sensations sont mélangées dans la perception de la douleur. On ne remarque pas nécessairement les manifestations physiques et psychologiques qui accompagnent le stress : par exemple l'accélération des battements cardiaques, la tension musculaire (épaules, dos,...), les émotions comme la peur, l'agressivité, l'anxiété, les pensées qui dramatisent la situation...

La relaxation et le contrôle du stress

- La première étape est donc de savoir identifier l'influence de certaines situations sur votre état douloureux.
- Mieux gérer le stress s'apprend. On croit souvent que gérer le stress, c'est supprimer les facteurs déclenchants. Le problème posé est en fait de changer son comportement et d'apprendre à réagir d'une façon mieux adaptée. Cela implique aussi d'apprendre à ne plus chercher à éviter une situation mais, au contraire, à s'y confronter en se détendant au maximum avec des pensées positives.
- La relaxation tient une place importante dans le contrôle psychologique de la douleur et du stress.
- Le terme de relaxation correspond ici à une stratégie thérapeutique particulière. La relaxation correspond à un état de calme, de bien-être, s'accompagnant de signes tels que le relâchement musculaire et la diminution de la fréquence respiratoire et cardiaque. Un travail sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation d'images de détente fait partie de ces techniques. L'intérêt est ensuite de savoir utiliser la relaxation dans la vie courante de façon brève, dès qu'une tension intérieure se manifeste.

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcranienne répétitive
- Cryothérapie corps entier

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive

Qu'est-ce que la stimulation magnétique transcrânienne répétitive ?

La stimulation magnétique transcrânienne répétitive ou rTMS consiste à influencer sur l'activité électrique du cerveau par le biais de champs magnétiques brefs et intenses délivrés par un aimant positionné à la surface du crâne. Pénétrant le cuir chevelu sans risque et sans douleurs, ces ondes viennent solliciter les neurones moteurs, qui vont venir rétablir une sorte de modulation de la douleur dans les zones dédiées du système nerveux.

L'objectif du traitement n'est pas de stopper définitivement la douleur, mais plutôt de la rendre **beaucoup plus tolérable**, compatible avec une qualité de vie très acceptable et ce tout en limitant la prise médicamenteuse.

Les **avantages principaux de la stimulation magnétique transcrânienne répétitive** sont tout d'abord son caractère **non invasif et indolore**, mais également **l'absence d'effets secondaires notables** et la **constatation rapide d'améliorations**.

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive



NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive
- **Contre-indications absolues :**
 - Objets métalliques ou magnétiques intracrâniens (shrapnel, vis, clips)
 - Pacemaker
 - Antécédents d'interventions neurochirurgicales
 - Pompes implantées ou autre matériel implanté électronique
 - Antécédents personnels, familiaux sévères d'épilepsie généralisée (pour la haute fréquence)
 - Affections cardiaques sévères
 - Présence de matériel prothétique ou de corps étrangers ferromagnétiques dans la tête
 - Hypertension intracrânienne
 - Présence d'implants cochléaires ou de matériel prothétique oculaire
 - Toute situation clinique instable (infections sévères, AVC récent, infarctus du myocarde récent...)
 - Sous traitement de clozapine, bupropion, méthadone, théophylline (liste non exhaustive)

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive
- **Contre-indications relatives :**
 - **Grossesse**
 - **Enfant, adolescent**
 - **Encéphalopathie**
 - **Démence**
 - **tumeurs cérébrales**
 - **Atrophie corticale**
 - **Consommation de toxiques (en particulier alcool, cocaïne)**
 - **Antécédents personnels (basse fréquence), familiaux d'épilepsie**
 - **Médicaments abaissant le seuil épileptogène**
 - **Antécédents de traumatisme crânien, chirurgie intracrânienne**

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive
- **Effets indésirables :**

Les données de tolérance montrent une relative innocuité dans le sens où les effets indésirables sont peu fréquents et rarement graves (céphalées). Les effets à long terme restent néanmoins mal connus.

L'induction d'une crise comitiale, partielle ou généralisée, par la stimulation magnétique transcrânienne, est l'effet indésirable le plus fréquemment constaté, et constitue actuellement le principal risque de cette technique (1 sur 1000). Les sujets présentant une épilepsie connue sont, en théorie, les plus à risque de développer une crise induite.

NOUVELLES APPROCHES

- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive

Le protocole de soin est constitué de **15 séances de 20 minutes**, réparties de la façon suivante :

- 5 séances quotidiennes consécutives, puis
- une séance par semaine durant trois semaines, puis
- une séance tous les deux semaines, trois fois de suite, puis
- une séance par mois durant 4 mois

NOUVELLES APPROCHES

- Cryothérapie corps entier
- Le corps humain peut supporter pendant quelques minutes des températures froides extrêmes, si l'air est froid et sec et sans mouvement (absence de vent), si la peau est sèche et les parties sensibles du corps protégées, si aucune partie métallique n'est en contact avec la peau et si le patient ne présente pas de contre-indications médicales.
- L'objectif de la CCE est de créer un choc thermique qui génère une vasoconstriction et une stimulation des récepteurs thermiques du derme. Ce choc thermique a principalement un effet analgésique en ralentissant la conduction nerveuse et anti-inflammatoire par l'abaissement de la température tissulaire.

CRYOSAUNA



NOUVELLES APPROCHES

- **Principaux effets de la cryothérapie corps entier**

- effet antalgique
- effet anti-inflammatoire
- réduction de l'hypertonie musculaire
- amélioration de la fonction articulaire
- stimulation des performances psychiques
- amélioration de la sensation de bien-être
- amélioration du sommeil

NOUVELLES APPROCHES

● Indications de la CCE

- rhumatismes inflammatoires : polyarthrite et spondylarthrite ankylosante
- Pathologies dégénératives du rachis et des articulations (arthrose)
- Fibromyalgie et syndromes myofasciaux
- Douleurs chroniques
- Eczéma atopique
- Psoriasis avec ou sans rhumatisme
- Spasticité (sclérose en plaque)
- Contusions, entorses, traumatismes musculosquelettiques
- Bien-être (stress, troubles du sommeil, dépression, migraine, fatigue chronique...)
- Préparation du sportif à la compétition et à la récupération après l'effort

NOUVELLES APPROCHES

● *Contre-indications absolues*

- 1) Hypertension artérielle non traitée (TA > 180/95 mm Hg)
- 2) Infarctus du myocarde de moins de 6 mois
- 3) Insuffisance cardiaque ou respiratoire décompensée
- 4) Angor instable
- 5) Pacemaker
- 6) Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (stade III et IV de Fontaine)
- 7) Antécédent de thrombose veineuse profonde
- 8) Pathologies infectieuses fébriles du tractus respiratoire
- 9) Pathologies rénales et urinaires aiguës
- 10) Anémie sévère (Hémoglobine < 8 g/dl)
- 11) Antécédent ou signes d'allergie au froid ou de cryoglobuline
- 12) Altération sévère de l'état général
- 13) Infections cutanées bactériennes ou virales étendues, plaies chroniques
- 14) Alcoolisme chronique et toxicomanie

NOUVELLES APPROCHES

● *Contre-indications relatives*

- 1) Troubles du rythme cardiaque
- 2) Cardiopathies valvulaires
- 3) Après chirurgie cardiaque
- 4) Cardiopathie ischémique
- 5) Syndrome de Raynaud
- 6) Polyneuropathies
- 7) Grossesse, à partir du 4^{ième} mois
- 8) Vascularites et microangiopathies
- 9) Claustrophobie invalidante
- 10) Hypothyroïdie non traitée
- 11) Hyperhidrose
- 12) Epilepsie

NOUVELLES APPROCHES

- **Conditions d'utilisation de la cce**

- *Fiche médicale et consentement éclairé*

Toute personne désirant pratiquer la Cryothérapie du Corps Entier (CCE) devra présenter un certificat de non contre indication délivré par un médecin (médecin traitant ou médecin spécialiste) ainsi qu'une fiche de consentement éclairé après explication complète et loyale des risques et des contre indications de la CCE.

Ces documents devront être remis lors de votre arrivée pour votre première séance de Cryothérapie du Corps Entier.

NOUVELLES APPROCHES

● **Equipement et précautions**

● ***Equipement***

Une paire de gants (laine ou polaire).

Une paire de chaussettes épaisses (longue si possible).

Un short ou un maillot (pour les femmes une brassière, un haut de maillot).

Précautions

- Pas d'activité sportive 1/2 heure avant la séance de cryothérapie.

Pas de douche ou de bain 1/2 heure avant la séance de cryothérapie.

Changer tout vêtement humide.

Enlever les lentilles de contact (pas pour le cryosauna)

Enlever tout élément métallique (bijoux, piercing...).

Détecter toute plaie cutanée récente.

Protéger les cicatrices (sparadraps,...) et les zones sensibles au froid.

Clin Rheumatol

DOI 10.1007/s10067-013-2280-9

ORIGINAL ARTICLE

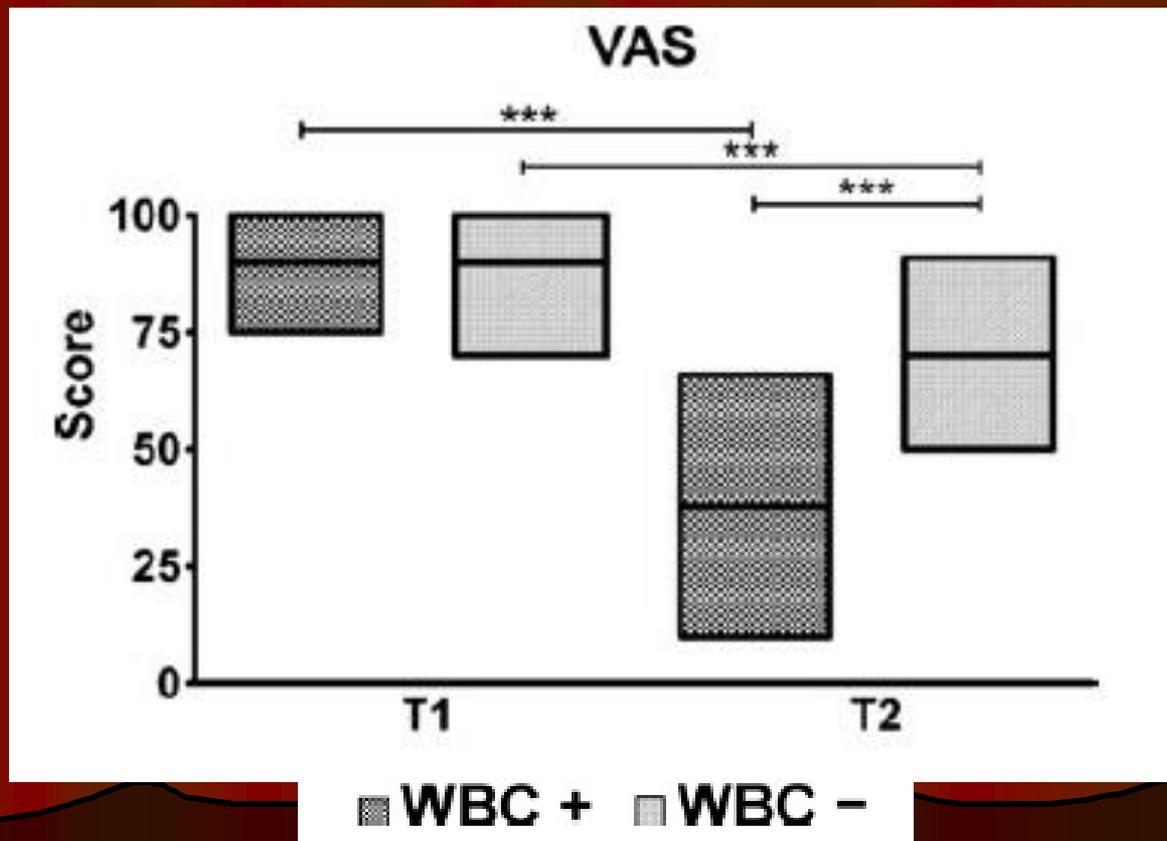
Effects of 15 consecutive cryotherapy sessions on the clinical output of fibromyalgic patients

**Lorenzo Bettoni • Felice Giulio Bonomi • Viviana Zani •
Luigia Manisco • Annamaria Indelicato •
Patrizia Lanteri • Giuseppe Banfi • Giovanni Lombardi**

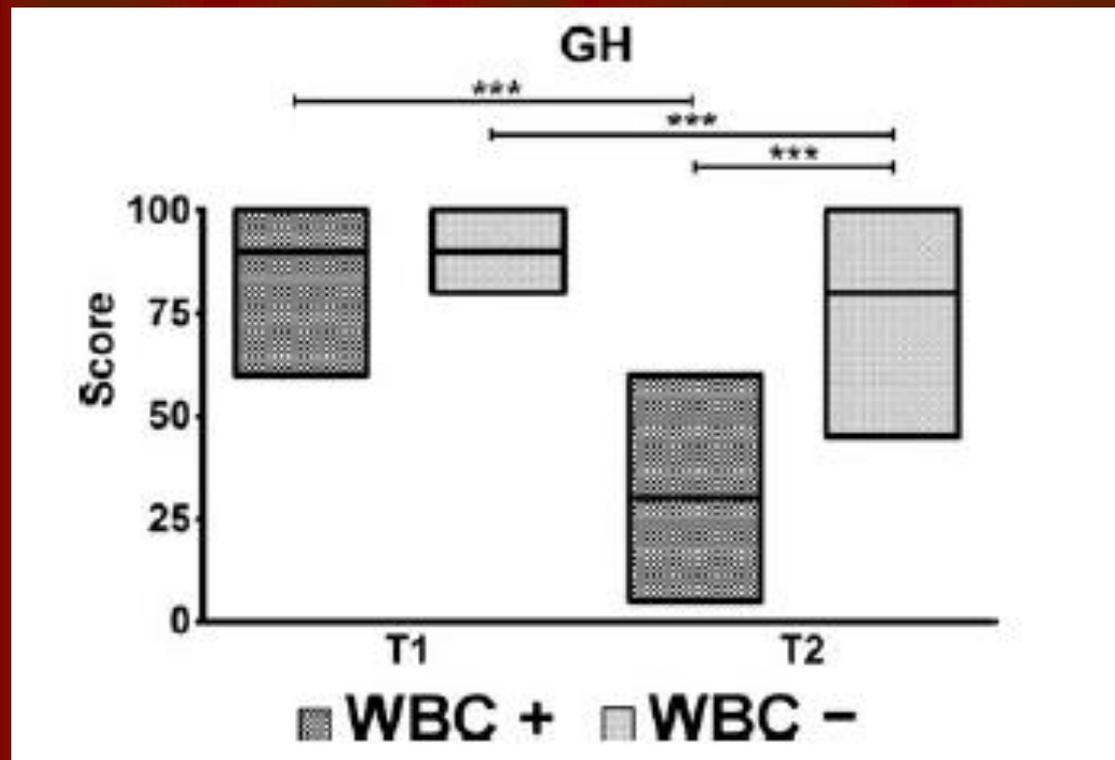
Received: 31 October 2012 / Revised: 26 March 2013 / Accepted: 19 April 2013

© Clinical Rheumatology 2013

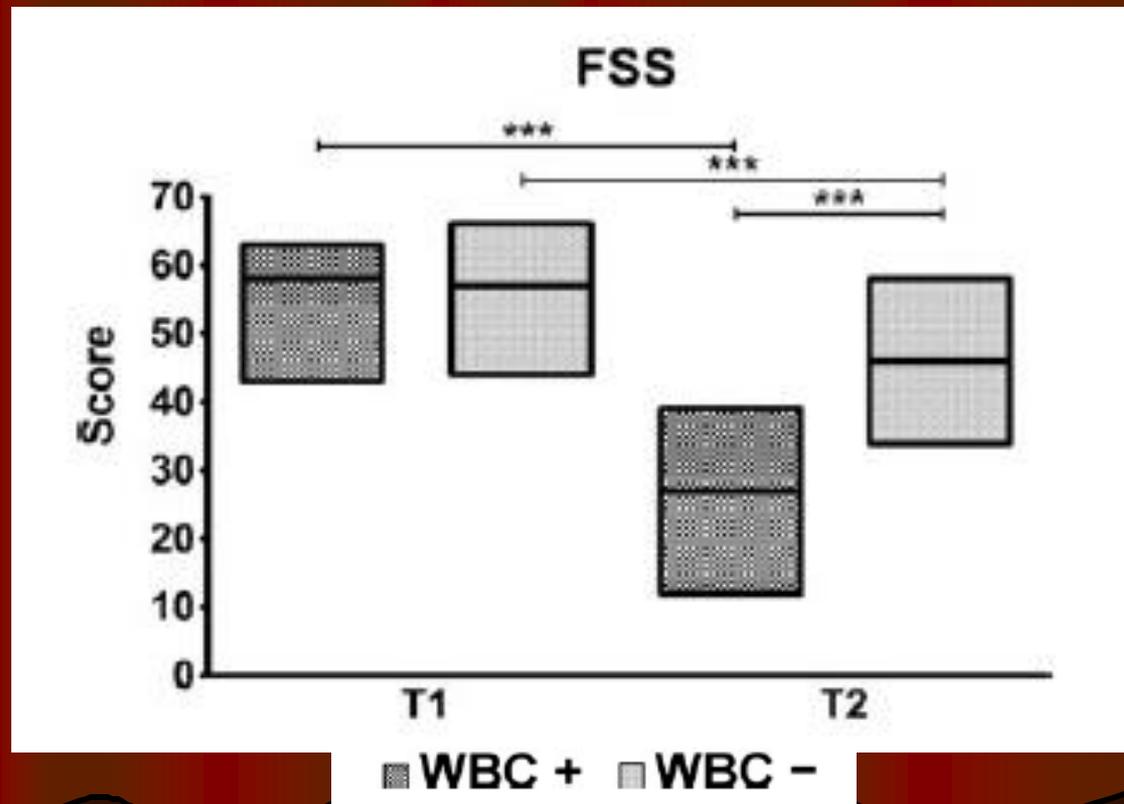
ECHELLE VISUELLE DE LA DOULEUR



ETAT GLOBAL DE SANTE



ETAT DE FATIGUE



Réponse du Dr Bettoni à la question :
à l'issue de votre étude, recommandez vous
désormais la cryothérapie corps entier à vos
patientes atteintes de fibromyalgie ?

« Sûrement, la cryothérapie peut aider les
patients à se sentir mieux, à réduire la
douleur et les drogues. Et dans mon
expérience, c'est déjà un bon but. »

CRIONOR

**CENTRE DE CRYOTHERAPIE corps entier
au coeur de la METROPOLE LILLOISE**



Bienfaits du froid extrême

- ✓ Complément thérapeutique
- ✓ Remise en forme
- ✓ Récupération du sportif

CRIONOR

- TARIF SPECIAL MEMBRE DE L' ASSOCIATION « SOS FIBROMYALGIE »
- 1 SEANCE : 40€
- 15 SEANCES INDIVIDUELLES : 480€
- 15 SEANCES GROUPE D'AU MOINS 3 PERSONNES : 400€ / PERSONNE