LES 100 SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE

Tous les fibromyalgiques se reconnaîtront dans la description des symptômes, ils sont nombreux
Il est question d'une centaine.
Nous les regroupons ici par ordre alphabétique.

Acouphènes, sifflements ou bourdonnements d'oreilles :
Les acouphènes sont une dysfonction auditive. Une personne qui en souffre entend des sons en l'absence de bruits extérieurs : sifflements, bourdonnements, cliquetis, etc. Ces sons sont produits par le système neurologique et peuvent être perçus dans différentes parties de la tête : dans une oreille ou dans les deux, à l'intérieur, à l'avant ou à l'arrière de la tête. Les acouphènes peuvent être occasionnels, intermittents ou continus.

Allergie
Plusieurs réactions qui peuvent se manifester en différentes régions du corps :

- sur la peau, aux yeux, dans le système digestif ou encore dans les voies respiratoires.
- Les types de symptômes et leur intensité vont varier selon l'endroit où l'allergie se déclare, et en fonction de plusieurs autres facteurs, propres à chaque personne. Ils peuvent être très discrets, comme un léger rhume des foins, ou potentiellement mortels, comme le choc anaphylactique.

Amygdalite et laryngite
Amygdalite Inflammation aiguë (survenant brutalement et de courte durée) ou chronique (s'étalant sur une longue période), le plus souvent d'origine infectieuse, des amygdales palatines (proches du palais de la bouche) ou linguales (proches de la langue).L'amygdalite est particulièrement fréquente chez l'enfant avant 10 ans, et plus rare chez l'adolescent ou l'adulte.
Laryngite Leur cause : virus le plus souvent, bactéries parfois
L'étage du larynx atteint : sus ou sous-glottique ;
Le mécanisme : la laryngite striduleuse (spasmodique) à début brutal mais vite résolutive s'oppose à la laryngite oedémateuse à début progressif mais d'évolution parfois sévère.

Anxiété Trouble émotionnel se manifestant par un sentiment d'insécurité;un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un péril de nature indéterminée souvent exprimée par le patient sous les termes de nervosité ou de soucis.

Apnée du sommeil. L'apnée du sommeil est une maladie respiratoire peu connue du grand public, encore trop souvent sous diagnostiquée, mais qui frappe un nombre important et croissant de nos contemporains et qui a de graves conséquences sur la santé

Articulation temporo-mandibulaire: L'ATM est l'articulation la plus complexe du corps. Chaque personne en a deux, situées de chaque côté du visage, immédiatement devant les oreilles, à l'endroit où l'os temporal du crâne est relié à la mâchoire (mandibule) inférieure. Les ATM s'ouvrent et se referment comme une charnière, et glissent vers l'avant, vers l'arrière et d'un côté et de l'autre. Pendant la mastication, elles subissent une pression énorme. Elle peut crépiter, se sub-luxer, se déboîter.

Asthénie et fatigue chronique La fatigue est appelée aussi asthénie et devient un motif de consultation fréquent et peut révéler de nombreuses maladies
La fatigue pathologique ou anormale est une fatigue qui survient plus rapidement et persiste de façon chronique. Elle peut être liée à des facteurs psychiques ou physiques.

Audition: Perte dans les basses fréquences ou diminution de l'acuité auditive se retrouvent souvent chez les fibromyalgique.

Baisse des performances physiques: Sensation de ne plus pouvoir faire tout ce qu'on faisait il y a peu, d'être surmené, et de ne pas pouvoir en faire plus,le besoin de repos permanent

Baisse des performances intellectuelles La vivacité d'esprit est diminuée, inefficacité intellectuelle

Baisse des performances sexuelles et surtout de la libido La douleur musculaire profonde et la sévérité de la fibromyalgie peuvent empêcher d'apprécier le sexe
Certaines médications, tel que les SSRI antidépresseurs, utilisé dans le traitement de la fibromyalgie peuvent causer une diminution de la libido.

Biopsie : la fibromyalgie ne se découvre pas aux examens tissulaires microscopiques habituels

Bouche: Elle est souvent sèche comme dans le syndrome de Gougerot Sjörgen. Il est difficile de l'ouvrir en grand selon un même axe. La déviation ou la fermeture est fréquente.

Bouffées de chaleur (sueurs)

Bourdonnement d'oreille (voir acouphènes)

Brouillard: Les malades parlent de brouillard, sensation qu'ils ont de l'entourage, une impression de vivre dans le coton

Bruxisme Dents qui grincent en frottant les une contre les autres sans le moindre repos

Canal carpien Les signes s'apparentent au syndrome du canal carpien.

Circulation sanguine Elle semble perturbée. Les patients décrivent une sensibilité exagérée au froid.

Collets dentaires Collets dentaires sensibles et fragiles (déchaussement des dents),

Colon irritable Le syndrome de l'intestin irritable : le fibromyalgique se plaint de diarrhée et de constipation, d'avoir les intestins fragiles, de tolérer de moins en moins d'aliments

Concentration Manque de concentration, perte de mémoire à court terme, difficulté à s'exprimer (cherche les mots).

Conduit auditif Troubles de l'audition, acouphène, bourdonnements, démangeaisons, excès de cérumen

Démangeaison et grattage incontrôlable de la peau Peau sèche et dure peut avoir un aspect marbré, grattage des mollets, des avant-bras,

Dent Maux de dents, sensibilité au chaud et au froid. Une dent en souffrance par dysfonction, reste muette, asymptomatique et ne s'exprime qu'à distance, là où on ne l'aurait jamais soupçonnée d'agir
.
Dépression Associée à un état anxieux permanent, parfois à une perte d'appétit, à des crises de panique ou à des crises de larmes.

Déviation de la mâchoire à l'ouverture et à la fermeture

Difficultés d'ouvrir la mâchoire ou pour la fermer (voir "articulations temporo-mandibulaire").

Difficultés pour monter ou descendre un escalier. La douleur atteint les membres inférieurs, et principalement le genou lâche. Les escaliers déclenchent des douleurs vives à la montée comme à la descente

Difficultés pour lever et baisser les bras.

Difficultés pour avaler Difficulté à la déglutition, fausse route, inflammation fréquente des amygdales et du larynx.

Difficultés pour parler: extinction de voix dysphonie.
Difficultés pour s'exprimer ou pour communiquer (voir "brouillard").

Difficultés pour s'exprimer ou pour communiquer

Distorsion des sensations: La peau est extrêmement sensible, l'effleurement cutané peut être douloureux pour le fibromyalgique (voir "allergie, hypersensibilité").

Doigts rouges ou blancs (voir extrémités)

Douleurs à la tête Les malades qui ont la fibromyalgie ont de sévères migraines, le mal de tête peut apparaître n'importe où, la plupart sont d'un côté et incluent la douleur faciale ou de douleur derrière les yeux, au fond de l'orbite.

Douleurs spontanées diffuses et lancinantes: concernant les muscles, les tendons, les ligaments et la peau, mal localisée,
Elles changent d'endroit, d'intensité et de caractère au gré du temps, de l'humilité, du stress, de l'activité physique ou l'air ambiant, de la modification des champs de pression atmosphérique.
Aucune partie du corps n'est épargnée, de la main à l'épaule, du pied à la hanche, du bas du dos au sommet du crâne, tibia, talon.

Douleurs faciales: Ces douleurs unilatérales se situent sur la projection cutanée de la canine supérieure ou de la dent de six ans. Elles irradient souvent l'orbite.

Douleur à la pression de l'articulation temporo-mandibulatoire: mais seulement unilatérale. (voir" articulation temporo-mandibulatoire).

Douleurs à la mastication (voir « articulation temporo-mandibulatoire »).

Douleurs musculaires unilatérales à la pression:
le Collège Américain de Rhumatologie (ACR) a décrit les neufs points bilatéraux suivants en 1990. Lorsque onze points sont douloureux à la pression, le sujet a, selon ACR, 88 % de chances d'être fibromyalgique:

- point sous occipital, à l'insertion du muscle au niveau de l'émergence du nerf d'Arnold,
- point cervical au niveau c5-c7, point au milieu du bord supérieur du trapèze,
- point épi condylien situé à deux centimètres de l'insertion osseuse sur l'avant bras,
- point entre l'omoplate et la colonne, point grand trochanter,
- point intercostal situé au-dessous du genou au niveau de la patte d'oie

Douleurs des règles : ainsi que les douleurs vaginales qui ne sont pas associées avec les règles.

Douleur thoracique unilatérale:
Cette douleur se rencontre le plus souvent à gauche sur la cinquième côte et elle empêche le sujet de remplir ses poumons comme il le voudrait, empêchant la respiration profonde.
.
Dysphagie: difficultés à avaler, fausses routes peuvent arriver parfois dans le cadre d'une fibromyalgie.

Dyspareunie: douleur pendant les rapports, douleurs vulvaires.

Endométriose

Engourdissements des membres et sensation de fourmis. Les membres s'engourdissent facilement, les doigts ne peuvent pas supporter le froid et la main reste froide en hiver comme la maladie de Raynaud (voir "gonflements"). Les doigts peuvent paraître boudinés.

Extrémités blanches et froides en hiver : les doigts ne peuvent pas supporter le froid

État confusionnel: voir « brouillard » Difficulté à s'exprimer, les mots juste ne viennent pas, la mémoire défaille sans raison et il est difficile suivre une conversation.

Examens sanguins: aux examens sanguins habituels on ne retrouve pas la fibromyalgie

Examens de sang particuliers le taux de sérotonine serait inférieur à la normale, la dopamine, la noradrénaline, l'histamine, le GABA, le calcitonin-géne-related peptide et tous les neuromédiateurs seraient perturbés. Tout l'axe hypothalamo-hypophyso-surénalien serait perturbé ainsi que le système nerveux végétatif.

Fatigue: Fatigue extrême après une activité minimale, épuisante, chronique; la fatigue sur le patient , à peine levé, lui donne envie de se recoucher. Le malade ne peut pas faire les activités les plus simples

Fertilité masculine : risque d'infertilité

Fer : voir peau

Force: perte de force au niveau des mains

Frissons.

Genoux qui se dérobent

Gonflement unilatéral des extrémités, des doigts ou des pieds jusqu'au genou Ce gonflement ne concerne pas les articulations, ce qui permet de le différencier d'affections inflammatoires articulaires (voir "extrémités").

Gorge: racle souvent avec la sensation de glaire.

Hypersensibilité A tout ce qui entoure : odeurs, lumière, bruit, à la moindre ambiance sonore, au chaud, au froid, à la cigarette, il s'agit d'une irritabilité de tout

Hypersensibilité aux allergènes : Médicaments, aliments ou additifs alimentaires, pollution.

Humeur changeante : Sautes d'humeur fréquentes pour des broutilles, irritabilité due aux douleurs qui peut entraîner une sensation de malaise ensuite.

Idées suicidaires fréquentes, heureusement, le passage à l'acte est plus rare (voir "dépression").

Idéation: les patients des troubles de l'idéalisation, l'impression d'être ailleurs, de "marcher à côté de leurs baskets" et d'avoir de plus en plus de difficultés pour rester performants dans le travail (voir "brouillard", "état confusionnel").

Impatience: C'est le syndrome des jambes sans repos, qui peut se retrouver dans les bras et dans les muscles dorsaux . Mouvements quasi involontaires.

Inadaptation à l'effort. : Empêche toute activité même la plus simple, manque de vitalité

Irritabilité : pour de peccadilles, la saute d'humeur est fréquente chez le fibromyalgique (voir "humeur").

Libido: diminue voire devient inexistante.

Maladresse: le fibromyalgique lâche les objets, de même, il se heurte, se cogne ou se blesse sans raison apparente.

Marche : sensation d'être attiré sur le côté
.

Mastication difficile: Les malades décrivent une impression de mâchoire folle qui ne sait jamais comment se fermer, qui se décroche, qui semble être décalée, sans repères. Mordre une pomme devient pénible

Mémoire à court terme perturbée: télécommande perdue, clés, voiture même

Mouvements incontrôlables (syndrome des jambes sans repos)

Muqueuses: sécheresse de la bouche et des yeux semblables à la maladie de Gougerot Sjörgen.

Myalgie :

Myoclonies nocturnes: contraction musculaire des jambes .

Occlusion dentaire: des patients se plaignent de ne pas pouvoir fermer correctement la bouche,

Palpitations cardiaques, malaises. Certains fibromyalgiques ont des douleurs lancinantes du côté gauche de la poitrine qui laisseraient soupçonner une crise cardiaque. Il est probable que ces douleurs soient le résultat d'une sensibilité accrue dans la paroi de la poitrine. Cependant, afin d'éliminer la possibilité des troubles cardiaques, un examen médical est indiqué. De plus, plusieurs médicaments utilisés pour le traitement de la fibromyalgie peuvent provoquer des palpitations et des battements rapides du coeur.

Panique: crise d'angoisse.

Paresthésie ou troubles de la sensibilité des mains: Avec prédominance unilatérale sur le 4è et 5è doigt. Les patients décrivent une sensation de fourmis qui rampent sur la peau, de brûlure, d'engourdissement ou de picotements qui peut irradier jusqu'à l'épaule. Le pied est moins souvent concerné par cette paresthésie.

Peau sèche, écailleuse, râpeuse, les démangeaisons ressenties sont fortes. Des troubles de la coloration cutanée peuvent être observés donnant à la peau un aspect marbré.
Un déficit en fer a été aussi évoqué chez le fibromyalgique en raison d'une atteinte globale des phanères: cheveux cassants, ongles striés, muqueuse buccale sèche et atrophiée, fissures au coin des lèvres.

Pied: Les pieds peuvent devenir douloureux à l'appui, à l'avant pied comme au niveau du talon. La station debout ou la marche, blessent le pied et y produisent toutes sortes de blessures: cors, durillons ou ampoules. A un stade plus avancé, le sujet aura l'impression que son pied change de forme au point que le port de chaussure devienne difficile. Les sujets les plus observateurs décrivent une impression de rotation des orteils, de la plante, ces blessures finissent par faire renoncer à l'envie de marcher.

Photophobie: la lumière naturelle et plus encore celle du soleil est difficile à supporter ainsi que la lumière artificielle.

Radio: les radios, les scanners ne dépistent pas la fibromyalgie

Raideur: les patients atteints de fibromyalgie confirment ce symptôme. Mouvements entravés après avoir garder longtemps (30 minutes suffisent) la même position, debout, assis, ou dans le lit.
Difficulté à « relancer la machine »

Règles: parfois douloureuses,

Seins: souvent kystiques, mastoses

Selles mal moulées alternant entre diarrhée et constipation (voir "colon").

Sinus: douleurs des sinus ressemblant à des sinusites sans signe radiologique.

Sommeil: le sujet dort moins en quantité sans trouver de "sommeil réparateur
En pratique, le fibromyalgique aura des phases d'hypersomnie qui pourront succéder à des phases d'insomnie. Il se réveille souvent dans la nuit sans pouvoir se rendormir, et au matin, il est aussi fatigué que quelqu'un qui n'a pas dormi. Parfois, il est réveillé par des crises de terreur nocturne avec la sensation de ne plus pouvoir respirer.

Spasme musculaire: contraction musculaire des jambes

Sueurs abondantes. La malade peut transpirer abondamment nuit et jour.

Thermique: trouble, sensation d'avoir trop chaud en été, trop froid en hiver et surtout d'avoir les mains froides ou les pieds froid. Les mains peuvent paraître blanches, exsangues et non vasculaires.

Thermographie: maladie de la thyroïde ; des anti-corps anti-thyroïdiens sont trouvés chez 20 à 30% des malades.

Troubles digestifs: douleurs, ballonnements, alternance de diarrhée et constipation. Les malades se plaignent tout à tour de brûlures d'estomac, de gaz, d'état nauséeux (voir "colon").

Troubles de l'humeur La douleur dans leur corps met les nerfs des fibromyalgiques à fleur de peau. Elle les épuise. Ils ont du mal à garder le contrôle de leurs réactions.

Urines: problème de vessie, incidents croissants de la vessie irritable (fuites urinaires au moindre effort, besoins fréquents), de fréquentes cystites sans infection.

Vertiges:

Vision: troublée et douloureuse, "mouches volantes" ou de fausses images devant les yeux déplacent devant les yeux.

.

Vulve: lors des crises, les femmes décrivent des douleurs à type de brûlure ou de tiraillement qui peuvent faire penser à un herpès

.

Yeux: brûlent et démangent comme si un grain de sable ne voulait pas quitter la conjonctivite. . Une des deux paupières peut battre sous l'influence de spasme incontrôlable.

Extrait du livre "Prisonniers de la fibromyalgie, l'espoir retrouvé"
du Dr André MERGUI