

LES FACTEURS PRÉDICTIONNELS DE LA KINÉSIOPHOBIE CHEZ LES FIBROMYALGIQUES

Cloé Zinsius, M1 STAPS APA-S (2023)

Qu'est-ce que la kinésiophobie ? Il s'agit d'une peur irrationnelle liée au mouvement et associée à de fausses croyances concernant la fragilité et la vulnérabilité d'une personne aux blessures ou aux re-blessures.

Les conséquences de la kinésiophobie :

Comportement d'évitement débouchant sur la sédentarité



Impact négatif sur la mobilité, la force musculaire, l'équilibre et la capacité aérobie



Déconditionnement, dépression, vie sociale restreinte



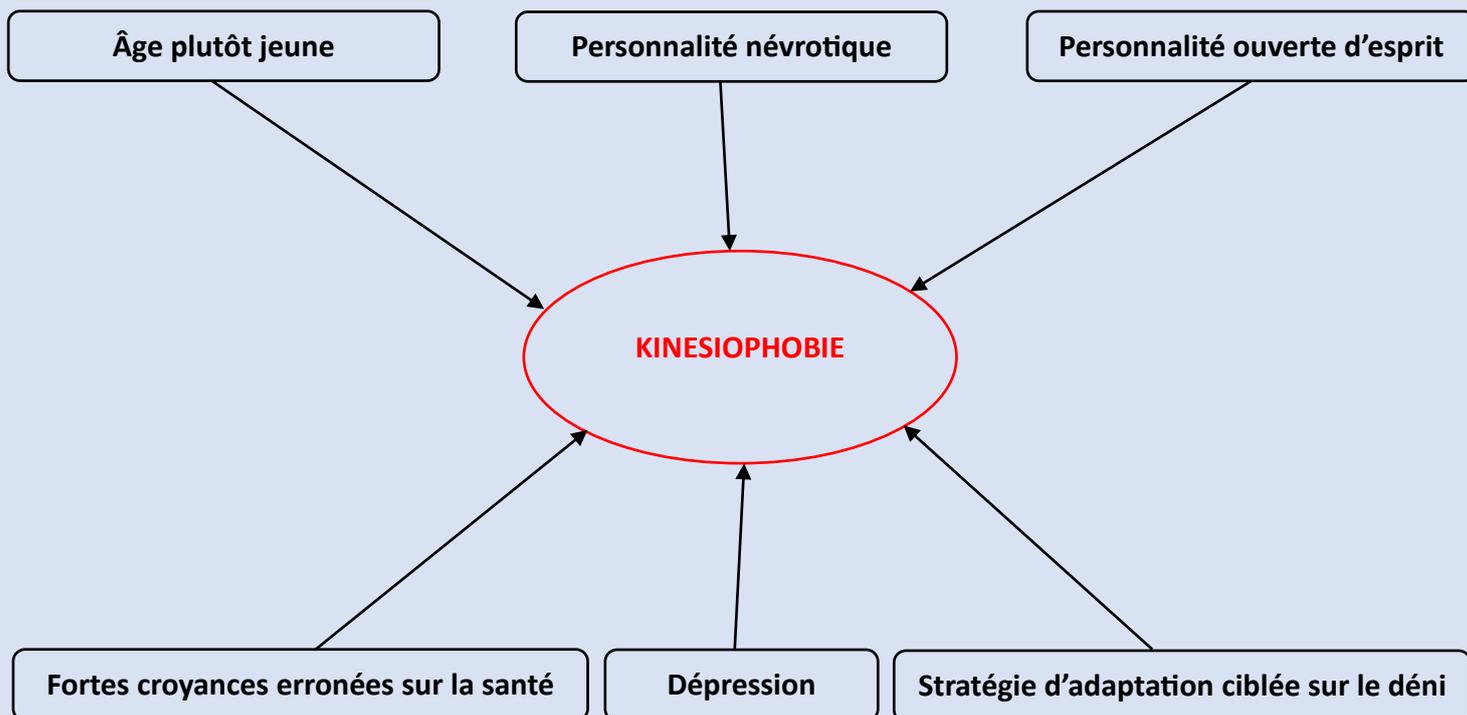
Le lien avec l'activité physique : L'activité physique dans le traitement de la fibromyalgie permet de prévenir l'inactivité et la mauvaise condition physique, et ainsi diminuer les symptômes et améliorer le bien-être de ces personnes. Or, la poursuite de l'activité physique peut être compromise par le profil kinésiophobique présent chez plus de 38% des sujets fibromyalgiques. Cependant, l'activité physique présente également des bénéfices sur la kinésiophobie puisqu'elle permet d'améliorer des facteurs psychologiques tels que la dépression et l'anxiété. Pour cela, le Pilates, le Tai-Chi et les techniques de relaxation peuvent aider à surmonter ou atténuer la kinésiophobie.



Intérêt de l'étude : Le fait d'identifier les facteurs prédictifs de la kinésiophobie chez les sujets fibromyalgiques va permettre de prendre en charge plus facilement et plus rapidement les personnes présentant un profil kinésiophobique afin d'éviter les conséquences qui peuvent s'ensuivre.

Résultats obtenus : D'après les réponses obtenues, 50.28% des sujets fibromyalgiques souffrent de kinésiophobie.

Voici le schéma récapitulatif des facteurs prédictifs de la kinésiophobie :



Personnalité névrotique : Tendance à éprouver fréquemment et intensément des émotions négatives.

Personnalité ouverte d'esprit : Degré d'introspection, de sensibilité esthétique, de réceptivité aux sentiments et de curiosité intellectuelle.

Fortes croyances erronées sur la santé : Croyances négatives concernant la santé.

Dépression : Grande tristesse, sentiment de désespoir, perte de motivation, diminution du sentiment de plaisir et impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu.

Stratégie d'adaptation ciblée sur le déni : Refus de croire que le stresser existe ou tentative d'agir en pensant que le stresser n'est pas réel.

