

La fibromyalgie

La fibromyalgie est un procès bénin qui atteint surtout les femmes et qui peut durer longtemps. Il provoque de la douleur chronique généralisée, de l'insomnie, de l'anxiété et/ou de la dépression, ainsi que d'autres ennuis comme la sensation de fourmillement dans les mains, ou de mains gonflées, maux de tête, manque de mémoire et de concentration, douleur pendant les règles ou troubles digestifs. Nous vous recommandons de faire de l'exercice modéré et de continuer vos activités et votre travail.

Comment est-elle diagnostiquée?

Il n'y a pas d'examens qui facilitent un diagnostique. Les symptômes et l'exploration physique sont suffisants pour confirmer le diagnostique. Les radiographies, analyses, etc. serviront pour écarter d'autres maladies.

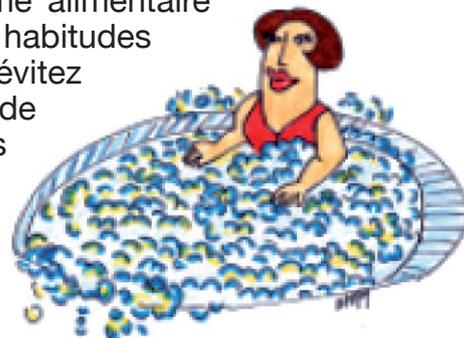
Quel en est le traitement?

Les traitements disponibles permettent de contrôler la douleur, d'améliorer le sommeil et l'état d'esprit, d'améliorer la forme physique et de faciliter la réincorporation au travail et à la vie sociale. Suivez ces recommandations et vous améliorerez considérablement vos gênes et votre qualité de vie.



Que puis-je encore faire?

Suivez un régime alimentaire et adoptez des habitudes de vie saines, évitez de prendre de mauvaises positions ainsi que les efforts physiques inadéquats.



Le soutien psychologique est important, et il est utile de réduire le stress par des techniques de respiration, relaxation, piscines d'eau chaude, etc. Les groupes d'entraide mutuelle, où l'on parle de problèmes communs, peuvent aussi vous être utiles.

Comment faire de l'exercice?

Chercher le genre d'exercice que vous aimez le plus et faites-en régulièrement, au moins **5 jours par semaine**, pendant quelques 20-30 minutes. Vous pouvez marcher ou faire du vélo, ou bien vous relaxer avec le yoga, sans que l'exercice représente une charge et en l'adaptant à vos possibilités. Commencez peu à peu et baissez ou augmentez l'intensité et la durée en fonction de votre tolérance à l'effort. Faire des étirements doux et entraîner votre position corporelle peuvent vous aider à réduire la tension et la douleur musculaire. Ne faites pas d'exercices qui vous fassent mal.

