

La fibromyalgie aussi appelée "handicap invisible"



Mal partout et tout le temps... Une fatigue permanente, une intense souffrance.

Il faut donc bouger, doucement au début, pour être moins sensible à la douleur et retrouver ses mouvements dans des conditions supportables.

Un sommeil non réparateur, une fatigue importante, un tempérament anxio-dépressif, un dérèglement de la perception de la douleur.

Une anomalie du contrôle de la sensibilité par le système nerveux.

Les troubles du sommeil peuvent également prendre différentes formes : apnée, insomnies, rêves excessifs, jambes sans repos, grincement de dents. Le sommeil n'est pas réparateur.

Ces trois symptômes peuvent être associés à : des maux de tête, des troubles du système digestif (côlon irritable), des troubles urinaires, des troubles gynécologiques, une hypersensibilité aux bruits, aux odeurs, à la lumière, à la température (syndrome de l'irritabilité à tout), des pertes de mémoire, des démangeaisons, de la sécheresse des yeux, de la bouche, de la peau, ainsi qu'à de l'anxiété et de la dépression.

Une maladie neurologique

Des chercheurs du Massachusetts (Etats-Unis) ont découvert un nouvel élément permettant de mieux comprendre la maladie. Leur étude a été menée sur 27 patients et 30 personnes en bonne santé.

Les chercheurs ont découvert que la moitié des patients atteints de fibromyalgie avaient des fibres nerveuses endommagées au niveau des jambes.

De plus, ces patients avaient également d'autres symptômes relatifs à la polyneuropathie des petites fibres nerveuses. (PNPF), une maladie neurologique déjà connue en particulier chez les diabétiques.

Cette maladie provoque des douleurs neuropathiques, c'est-à-dire des sensations de brûlure, des picotements ou des fourmillements ainsi qu'une allodynie qui provoque des douleurs engendrées par un simple effleurement de la peau.

La fibromyalgie provoque des symptômes similaires à la polyneuropathie des petites fibres nerveuses. (PNPF) qui est une maladie reconnue par les scientifiques et par le monde médical.

Parmi les patients volontaires, 13 personnes présentaient des signes de polyneuropathie des petites fibres nerveuses mais aucun n'était atteint de diabète alors que chez les personnes en bonne santé, aucune ne présentait des signes de PNPF. Toutefois, un malade sur deux présentait un dysfonctionnement du système immunitaire.

L'homéopathie contribuerait à réduire les symptômes de la fibromyalgie : la fatigue, les douleurs et l'anxiété semblent très bien se soigner grâce à l'homéopathie.

L'hydrothérapie donnerait également de bons résultats sur la fibromyalgie.

La sophrologie est surtout reconnue pour réduire les effets du stress. : la relaxation dynamique venue d'Orient, qui comprend des exercices empruntés au yoga et au zen, et la relaxation mentale, qui exige un travail de visualisation et de suggestion mentale.

Le biofeedback, qui fait partie des approches corps-esprit, permettrait de réduire la douleur liée à la fibromyalgie. On s'intéresse au lien qui existe entre les émotions et le corps du patient, et de lui redonner le contrôle sur ce dernier, le lien étroit entre l'esprit et le corps étant soupçonné d'être à l'origine de la fibromyalgie.

On peut prendre des antalgiques, anti-inflammatoires, anxiolytiques, antiépileptiques, qui a faibles doses sont des antidouleurs ou les patients peuvent être envoyés dans des centres du sommeil.

La relaxation, une réadaptation à l'effort qui permet une reprise de l'activité physique, des échauffement doux, des exercices physiques... Pour que la personne reprenne confiance.

La marche et les exercices dans l'eau, les massages, acuponcture, l'hypnose.

La stimulation magnétique transcrânienne module l'activité cérébrale pour diminuer la sensibilité à la douleur : On applique un champ magnétique à la surface de la tête.

[Le forum de la fibromyalgie :](#)

<http://www.fibromyalgie-actu.com/>

Des PDF :

<https://onedrive.live.com/redirect?resid=A1A7063597E7FF7D!21040&authkey=!AD7tCFd2GGpQDxM&ithint=folder%2cpdf>

http://www.mc.be/maladies-traitements/fibromyalgie/index.jsp?utm_source=Newsletter&utm_medium=Newsletter&utm_campaign=Newsletter

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/temoignage->

fibromyalgie-
37167#_gus&_gucid=&_gup=GooglePlus&_gsc=EI9loyQ