

# La fibromyalgie et la physiothérapie

[Stagiaire à la maîtrise en]

[Choisir la date]

[Édition 1, volume 1]

## C'est quoi ?



La fibromyalgie est un syndrome qui peut comprendre des douleurs diffuses, de la fatigue, un sommeil non-réparateur, un dérèglement neurocognitif, des troubles de l'humeur et des manifestations somatiques. Le diagnostic est difficile à établir et doit être fait par un professionnel de la santé.

Selon la Société québécoise de fibromyalgie, 3.3 % à 5 % de la population canadienne est atteinte de fibromyalgie. Elle touche principalement les femmes (6 à 9 fois plus que les hommes) d'âge moyen, mais peut également être observée chez les enfants, adolescents, ou encore les personnes âgées.

Il n'existe actuellement pas de traitement qui permet de guérir la fibromyalgie. En revanche, plusieurs sont disponibles pour aider à gérer les symptômes.

Les professionnels de la santé spécialisés dans la fonction musculo-squelettique peuvent vous aider à contrôler les symptômes.

## 1- Demeurer actif

*L'activité physique est l'un des aspects les plus importants de la prise en charge des douleurs chroniques.*

### a) Activités cardio-vasculaires

Les activités cardio-vasculaires peuvent diminuer la douleur, notamment par l'augmentation de la fréquence cardiaque. Celle-ci favorise une plus grande circulation sanguine, ce qui permet d'éliminer les substances chimiques (cytokines) qui entretiennent la douleur. L'activité physique permet aussi la libération de neurotransmetteurs, tels que les endorphines. Celles-ci ont des propriétés semblables à la morphine. Elles favorisent la réduction de la douleur, en plus de faciliter la sensation de bien-être. Par conséquent, nous pouvons observer une réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs, ainsi qu'une amélioration du sommeil. L'activité physique permet également de maintenir une bonne force et endurance musculaire.

### Éléments à prendre en compte

- Favoriser une activité que vous appréciez faire.
- Favoriser une intensité modérée d'activité. Vous pouvez ensuite progresser les paramètres (vitesse, temps, répétitions, charges) de façon progressive.
- Il est normal d'avoir un peu de douleur lorsqu'on recommence l'activité après une période d'inactivité.

### b) Étirements prolongés

La fibromyalgie peut entraîner de multiples points douloureux, ainsi que la sensation de raideur. Ceux-ci peuvent être adressés par des étirements prolongés.

Les étirements doivent être appliqués lentement et durant une longue période afin de laisser le temps aux tissus de subir les changements viscoélastiques. Des paramètres de 3 séries de 30 secondes peuvent être utilisés. Vous pouvez valider ceux-ci avec votre physiothérapeute.

## 2- Gestion du stress/anxiété et gestion de l'énergie

Considérant que le stress et l'anxiété peuvent augmenter les douleurs, favoriser l'insomnie et le sommeil non-réparateur, il demeure primordial d'avoir des outils pour pouvoir gérer ces moments difficiles. Comme discuté précédemment, l'activité physique est un bon moyen d'adresser ces problèmes. De plus, l'utilisation d'exercices de respiration peut aider à réduire le stress et l'anxiété, entre autres avec la respiration abdominale. Aussi, plusieurs techniques de relaxation peuvent être efficaces, notamment la relaxation musculaire progressive de Jacobson (Jacobson 1938), le «training» autogène de Schultz (Schultz 1932) ou encore la cohérence cardiaque 395.

La gestion de l'énergie est également un aspect pouvant être abordé pour vous aider à gérer les symptômes de fatigue associés à la fibromyalgie.

### Stratégies de conservation d'énergie

- 1) Établir vos priorités
- 2) Savoir partager et déléguer des tâches
- 3) Simplifier des tâches et en éliminer
- 4) Planifier vos activités
- 5) Équilibrer votre horaire
- 6) Travailler efficacement

### Étapes de résolution de problèmes

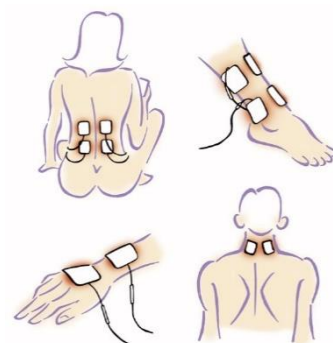
- 1) Définir le problème
- 2) Générer des solutions
- 3) Évaluer les avantages/désavantages de chacune des solutions
- 4) Choisir la/les solutions
- 5) Essayer la/les solutions
- 6) Évaluer les résultats
- 7) Modifier la solution ou en appliquer une autre au besoin

## 3- Autres modalités d'autogestion de la douleur



### a) Électrothérapie

Plusieurs modalités d'électrothérapie utilisées en physiothérapie peuvent réduire les douleurs comme le TENS et les courants interférentiels. Elles permettent d'aller stimuler les fibres sensitives, afin de bloquer le signal de douleur au niveau de la moelle épinière. Le TENS étant un outil de petite taille, il est possible de l'utiliser lors d'une activité. De plus, il est peu dispendieux et accessible en vente libre. Les physiothérapeutes peuvent explorer, en clinique, la possibilité d'utiliser cette modalité à domicile. Ils s'assureront d'ajuster l'appareil avec les paramètres appropriés. Aussi, ils peuvent explorer la possibilité d'utiliser le TENS lors de vos activités qui sont plus difficiles en raison de douleurs importantes, par exemple les premiers pas au lever, passer l'aspirateur, aller chercher votre courrier, etc. Les professionnels peuvent également aller investiguer l'utilisation de protocoles variés afin de trouver ceux qui vous soulagent davantage.



### b) Thermothérapie

La thermothérapie fait référence aux soins par la chaleur. Elle comprend les chaleurs superficielles, tels que les baumes analgésiques, les coussins électriques et les coussins de gel à réchauffer. En physiothérapie, les chaleurs superficielles comprennent aussi les bains de paraffine, les enveloppements chauds et les bains tourbillons. Ces agents de chaleur superficielle peuvent

*augmenter la température jusqu'à 0,5 cm de profondeur dans la peau et les tissus sous-cutanés. Il existe également des sources de chaleur plus profondes qui peuvent être utilisées en physiothérapie.*

L'application de chaleur permet plusieurs effets thérapeutiques tels que l'antalgie, le relâchement des spasmes musculaires, ainsi que l'assouplissement des tissus. Ceux-ci sont produits grâce aux effets physiologiques de la chaleur qui comprend la vasodilatation, la stimulation des fibres sensibles, la diminution de la sensibilité des récepteurs de la douleur et la réduction de la viscosité des tissus et, conséquemment, la diminution de la résistance du collagène à l'étirement. Par contre, il existe également des effets nuisibles de la chaleur, donc il demeure important de valider l'application de celle-ci avec un professionnel de la santé.

### c) La cryothérapie

*La cryothérapie fait référence à la thérapie par le froid*

Les effets thérapeutiques du froid incluent le soulagement de la douleur, l'action anti-inflammatoire de première ligne, ainsi que la diminution de l'œdème et du saignement. Ceux-ci sont réalisés grâce aux effets physiologiques du froid qui comprennent la vasoconstriction, le ralentissement de la conduction nerveuse du signal douloureux, la réduction du seuil d'excitation de certains récepteurs sensitifs et la diminution des besoins énergétiques.

## 4- Maintenir la motivation

*La motivation est l'état qui nous incite à choisir une activité, à s'y engager et à persévérer dans l'accomplissement et l'atteinte d'un but. Elle est influencée par nos valeurs, ainsi que nos perceptions de compétence et de contrôle.*

Pour favoriser la motivation à changer notre mode de vie, à adhérer à une nouvelle activité ou encore essayer un programme d'exercices, ceux-ci doivent d'abord et avant tout avoir du sens et de la valeur à nos yeux. Ils doivent être en lien avec un but concret, utile et lié à notre intérêt. Aussi, les objectifs fixés doivent être réalistes, et ce, dans les délais raisonnables. Il est également important d'avoir confiance que nous sommes capable de réaliser nos objectifs.

### **Clinique universitaire de réadaptation de l'Estrie**

3001, 12<sup>e</sup> avenue Nord

Faculté de médecine et des sciences de la santé

Sherbrooke, Québec

J1H 5N4

[cure@usherbrooke.ca](mailto:cure@usherbrooke.ca) | [www.coopcure.com](http://www.coopcure.com)

tel : (819)821-8000 poste 72935

télec : (819) 821-7083

Marianne Fink-Mercier

Stagiaire à la maîtrise en physiothérapie

École de réadaptation

Université de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE  
**SHERBROOKE**



**CURE** Clinique universitaire de  
réadaptation de l'Estrie  
Membre du réseau d'enseignement de l'Université de Sherbrooke

## Références

- 1- Myers, A. Hansen, C. Psychologie expérimentale, 2<sup>e</sup> édition, Ouvertures Psychologiques, Édition de boeck, 625p.
- 2- Fitzcharles, M-A., Ste-Marie, P. A., et all. «Lignes directrices canadiennes pour le diagnostic et la prise en charge du syndrome de fibromyalgie», Société canadienne de rhumatologie, Canada, Août 2012
- 3- Bélanger, A-Y. *Evidence-Based Guide to Therapeutic Physical Agents*. 2e éd. Baltimore, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2002. 445 p.
- 4- Bussièrès P, Brual J. *Les Agents Physiques en Réadaptation*. 2e éd. Québec : Les Presses de l'Université Laval, 2001. 325 p
- 5- Association de la FM de Laval (2016), Site officiel [site Web], consulté le 2 décembre 2016, <http://www.fibromyalgielaval.org/index.php>
- 6- Société québécoise de la fibromyalgie (avril 2015), Site officiel [site Web], consulté le 2 décembre 2016, <http://www.fibromyalgie-sqf.org/>