

Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

La fibromyalgie : le mal du siècle

La fibromyalgie est une maladie caractérisée par une mal-régulation de la douleur vers le haut. Les mécanismes neurologiques d'atténuation de la douleur ne fonctionnent pas adéquatement. Normalement, lorsqu'on éprouve une douleur, nous sommes capables de contrôler l'intensité de cette douleur de façon volontaire. Lors de fibromyalgie, il n'y a pas d'inhibition possible de la douleur par les voies descendantes inhibitrices du système nerveux central. Ces personnes sont donc plus sensibles que la normale aux sons, à la lumière et à la température. Elles n'ont également pas de sommeil récupérateur car elles ne vont jamais dans les phases profondes du sommeil. Elles présentent souvent du bruxisme (grincement de dents). Ces observations découlent de plusieurs recherches scientifiques sérieuses auprès de la clientèle fibromyalgique.

La fibromyalgie est un diagnostic d'exclusion. Certains médecins, un peu désarmés face à des problèmes de douleurs chroniques et diffuses, posent parfois à tort le diagnostic de fibromyalgie. Il y a des caractéristiques fondamentales à établir avant de poser un tel diagnostic :

- douleurs diffuses depuis plusieurs mois
- au moins 10 à 12 points sur les 18 points de fibromyalgie
- sommeil non-récupérateur
- fatigue au repos

À l'examen clinique, la personne est plus sensible que la moyenne à la pression digitale standardisée. Normalement, il faut appliquer une pression sur la peau de plus de 4000 grammes pour éprouver une douleur. Chez la personne fibromyalgique, une pression entre 250 et 1000 grammes sur les 18 points est suffisante pour provoquer une vive douleur.

Il existe 3 types de fibromyalgie classifiés selon le degré de l'atteinte psychologique. Le type 1 n'a pas de diagnostic psychologique. Le type 2 a un diagnostic psychologique ordinaire de l'axe 1 (troubles anxio-dépressifs ordinaires). Le type 3 a un profil psychologique lourd avec des troubles de personnalité et de somatisation importants.

L'approche thérapeutique proposée comporte 3 volets : la psycho-éducation, le dosage de l'activité physique et la médication. Le type 1 et 2 sont réversibles mais le succès du traitement dépend de l'attitude et du comportement du patient. Le type 3 est irréversible, nous ne pouvons qu'offrir un support au patient. Pour ce qui en est du traitement, tous les traitements de physiothérapie et de chiropractie s'avèrent peu efficaces. Étant donné que la fibromyalgie est une maladie à prédominance **émotionnelle**, les traitements qui semblent donner les meilleurs résultats sont ceux qui agissent sur la déprogrammation du

système nerveux central comme : la biologie totale, les techniques d'ostéopathie du système nerveux central, l'hypnose, EMDR (la déprogrammation par le mouvement des yeux, la psychologie).

L'article « Une vérité cachée » sur mon site internet www.sebastienplante.ca est un article essentiel à lire pour les gens souffrant de fibromyalgie. Pour guérir, il est important que le patient comprenne bien que la douleur est réelle, que ce n'est pas une douleur imaginaire et que ce n'est pas sous le contrôle volontaire. La douleur est simplement exagérée et n'est pas proportionnelle aux dommages tissulaires. Le patient qui croit qu'il s'endommage à chaque fois qu'il ressent une douleur et qui ne fait plus rien risque de se déconditionner davantage et de devenir encore plus sensible. Il faut apprendre à doser ses activités selon la douleur et continuer à vivre normalement. Les activités cardio-vasculaires sont recommandées de même que les activités aquatiques. Toutes formes de chaleur (bain, soleil, etc.) apportent un bien-être aux patients fibromyalgiques. Finalement, une médication adéquate peut aider à contrôler la douleur, la dépression et le sommeil.