

Ça fait mal partout ... le syndrome de fibromyalgie

Des douleurs près de toutes les grandes et petites articulations, sans gonflement, sont des symptômes du prétendu syndrome de fibromyalgie. Le terme fibromyalgie est composé des mots grecs "fibros" pour fibre, "myos" pour muscle, et "algie" pour douleur.

Le syndrome de fibromyalgie est aussi appelé "rhumatisme des parties molles". Il consiste en douleurs qui s'intensifient graduellement près des articulations, sans pour autant qu'il y ait un changement au niveau des articulations elles-mêmes.

Est-ce que j'ai un rhumatisme?

Le terme syndrome de fibromyalgie décrit une forme spécifique du rhumatisme des parties molles. Ce sont, comme il a déjà été mentionné, des douleurs près des articulations, sans qu'il y ait un changement des articulations sur base inflammatoire.

Le terme rhumatisme résume un grand nombre de symptômes dans l'usage linguistique. Il en existe environ 500 parmi lesquels le prétendu syndrome de fibromyalgie. D'une manière générale on peut dire (pour nous comme patients) que le syndrome de fibromyalgie est le plus fréquent des dérèglements rhumatismaux non-inflammatoires.

Pourquoi tant de douleurs?

Les douleurs ont leur origine, comme le mot fibromyalgie l'exprime, près des articulations ainsi que des ligaments, des tendons et des muscles qui entourent les articulations. Ces structures transmettent les douleurs au système nerveux. La cause de cette douleur est incertaine du point de vue médical. Mais on doit en revanche mentionner que cette douleur ne provoque pas de changement au niveau des articulations.

La diversité du syndrome de fibromyalgie

Non seulement les articulations sont douloureuses pour les patients souffrant de fibromyalgie, mais il y a aussi une multitude de symptômes en dehors des articulations. Ce sont, notamment, des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, une sensation d'insensibilité, un engourdissement des mains, un stockage corporel d'eau et de liquide pendant le jour, un épuisement rapide, une fatigue, un manque de concentration, mais également de graves troubles du sommeil. Souvent, on observe également des dérèglements de l'appareil digestif, comme la constipation alternant avec la diarrhée, ainsi que des troubles cardiaques avec une impression d'arythmie.

Cette diversité de symptômes devrait être le motif pour subir un examen soigneux. Ne soyez pas déçus si tous ces résultats sont décrits avec le terme médical "résultat d'analyse négatif". Mais c'est pour votre sécurité de pouvoir exclure qu'il n'y ait pas d'affection primaire maligne en dessous.

Ceci devrait également vous servir de base pour mieux vous familiariser avec votre corps. Même si un grand nombre d'organes ont été examinés, vous ne devriez pas être irrité, si ces résultats, et peut-être aussi les analyses de laboratoire, ont été négatifs. Ce texte veut vous aider à établir un point de jonction entre le diagnostic et les résultats médicaux négatifs d'une part, et votre état physique d'autre part.

Est-ce que le syndrome de fibromyalgie est une maladie peu fréquente?

On peut clairement répondre à cette question par "non". Avec une fréquence de 5 à 10 %, la fibromyalgie appartient aux maladies les plus courantes. Vous voyez ainsi que vous n'êtes pas seul à souffrir de cette maladie. Ceci est aussi important, et rejoindre une association d'entraide entre personnes atteintes de fibromyalgie peut donc être une conséquence logique, afin que vous ne restiez pas seul avec vos problèmes de santé.

Comment est-ce que le syndrome de fibromyalgie est contracté?

Les causes du syndrome de fibromyalgie sont inconnues. Des approches différentes d'un point de vue médical sont actuellement discutées. Apparemment une phase particulière du sommeil, et particulièrement du sommeil profond, la phase de REM (Random Eye Movement), semble être perturbée. Pendant cette phase il se produit normalement un repos profond. Avec la fibromyalgie cette phase est vraisemblablement beaucoup trop courte. Un effort est d'utiliser également les médicaments antidépresseurs qui améliorent cette phase de sommeil profond. D'autres causes doivent être considérées en cas d'infections virales fréquentes, mais également lors d'une perturbation au niveau des hormones. Ces deux dernières investigations sont le sujet de différents programmes de recherche scientifique. C'est seulement pour vous montrer que la recherche scientifique a été encouragée par nos activités.

Les conséquences de la fibromyalgie

En raison des douleurs constantes et des symptômes physiques divers les capacités des personnes affectées sont réduites. Différentes études ont montré ce résultat. Ceci rend nécessaire notre avancée thérapeutique.

Comment avançons-nous thérapeutiquement?

D'une part en se rendant compte du fait qu'une variété de problèmes peut être attribué au syndrome de fibromyalgie. Même si nous sommes désolés du fait que plusieurs causes n'ont pas encore été trouvées, nous devrions être heureux de savoir qu'au moins tout cela a un nom. L'échange des expériences et l'étude sur les derniers résultats de recherches au sujet du syndrome nous aident également. Tout cela peut s'améliorer dans l'association d'entraide. D'autre part, l'usage de différents médicaments, notamment les antidépresseurs qui ne créent pas de dépendance, est important pour enfin réduire les perturbations de sommeil. D'autres médicaments, comme les vitamines, les sels minéraux, et également un régime équilibré, peuvent nous aider. Les programmes de forme physique, les stratégies de physiothérapie, qui sont finement adaptés à nos besoins, sont nécessaires pour atteindre un soulagement. Les massages brusques ou "forts" doivent être évités. Les exercices de détente et les bains de bulle d'acide carbonique sont salutaires. Naturellement ce texte est seulement une introduction au symptôme de la fibromyalgie et il ne peut pas répondre à toutes les questions. Mais il devrait vous aider un peu en augmentant votre conscience du fait que vous n'êtes plus seuls. Il devrait vous encourager à joindre une association d'entraide, à commencer un échange de vos expériences, et vous motiver à commencer à traiter le sujet. L'information supplémentaire de l'association d'entraide vous aidera dans ces efforts.