

La Fibromyalgie



La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs multiples qui s'accompagnent généralement de fatigue, de troubles du sommeil, de raideurs articulaires et de troubles de l'humeur.

L'exercice physique a été démontré maintes fois comme étant efficace pour améliorer les symptômes de la fibromyalgie.

La plupart des personnes atteintes ont comme 1^{er} réflexe de bouger le moins possible en espérant ressentir le moins de douleur possible. Moins la personne fait de l'exercice, plus ses muscles demeurent endoloris, se figent, se raidissent et font mal au moindre mouvement.

Il est donc recommandé de faire de l'exercice pour améliorer votre condition physique et ainsi, éviter la spirale négative.

Le succès réside dans le respect de vos limites et de votre persévérance à l'entraînement.

L'essentiel, c'est d'en faire régulièrement, en augmentant graduellement la durée et l'intensité de vos séances d'exercices et en les faisant lorsque vous êtes au meilleur de votre forme durant la journée.

L'exercice stimule la production d'endorphines (une sorte de morphine naturelle), lesquelles sont des hormones propices à la détente et au bien-être. La pratique régulière d'exercice favorise le sommeil et procure généralement plus d'énergie.

La marche à pied est un choix accessible à tous et gratuit.

Misez sur des chaussures de qualité avec une semelle qui absorbe les chocs.

Commencez par de petites périodes de 5 à 10 minutes. Intégrez des pauses, au besoin.

N'oubliez-pas que de petits gestes font une différence.

