

C'est précisément parce que la méthode de traitement est entièrement adaptée à votre personne qu'il est difficile de dire à l'avance de combien de traitements vous aurez besoin. La fibromyalgie étant une affection profondément enracinée, l'acupuncteur ne peut généralement constater la réaction de votre corps à l'acupuncture qu'après un certain nombre de séances.

Stagnation du qi

Ce schéma apparaît à un stade précoce de la fibromyalgie, généralement à la suite d'un événement traumatisant ou stressant qui entraîne un blocage du qi et une stagnation du Foie. Le Foie est associé à la colère, à la frustration et aux émotions refoulées. Les symptômes associés à la stagnation du qi du Foie sont les suivants : migraines, douleurs vagues intermittentes, douleurs lancinantes, anxiété, raideur musculaire dans la région du cou et des épaules, intestins irrités, insomnie.

Déficience du qi de la Rate

À ce stade, les symptômes vont et viennent : fatigue, dépression, problèmes digestifs, sensation de ballonnement. Cela peut également entraîner des troubles mentaux et psychologiques (p. ex., agitation, oubli, brouillard cérébral, difficultés de concentration, maux de tête persistants, faiblesse musculaire, engourdissement, rêves fréquents, dépression, manque de repos après la nuit). Si le schéma persiste, davantage de vapeur pénètre dans les méridiens, ce qui peut entraîner une gêne accrue par temps froid et humide.

Froid dans les méridiens dû à une carence en sang

La fonction énergétique réduite du Foie et de la Rate entraîne une production insuffisante de sang. Cela affecte la fonction de réchauffement du sang, ce qui provoque des douleurs et des raideurs qui s'aggravent avec le froid. Le sang ne nourrit pas suffisamment le Cœur, ce qui entraîne une mauvaise qualité du sommeil et un risque de dépression.

Déficience du yin du Foie

En raison de la diminution de la fonction de la Rate et de la carence en sang qui l'accompagne, le Foie manque de liquide et d'éléments nutritifs. La chaleur générée par la stagnation du qi due à la frustration émotionnelle consomme également le yin du Foie.

Déficience des Reins (yang, qi ou essence)

Lorsque la maladie perdure, les essences vitales et les Reins s'épuisent. Ils sont la source du yin et du yang et ont un lien avec le Cœur, le Foie et la Rate. Le yang des Reins s'épuise d'abord, entraînant une stase sanguine. La stase sanguine provoque une douleur brûlante ou lancinante, associée à un engourdissement et à des picotements. Si le yang des Reins est défaillant, le feu disponible est insuffisant. Cela aggrave toutes sortes de problèmes (p. ex.,

impuissance, baisse de la libido, douleurs lombaires, douleurs aux genoux, jambes sans repos, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles menstruels et irritation de la vessie).

Déficience du yin des Reins

La nature chronique de la fibromyalgie provoque un appauvrissement des fluides corporels, lequel entraîne à son tour une déficience du yin des Reins. On dit également que l'eau rénale est épuisée. Le refroidissement par l'eau étant insuffisant, des symptômes liés au feu « vide » apparaissent, tels qu'une gorge sèche, des sueurs nocturnes, des acouphènes, des vertiges et un dos faible et douloureux.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

- Mutuelles :

Quelques mutualités remboursent partiellement l'intervention des acupuncteurs affiliés à la BAF.

Votre mutualité ou l'acupuncteur de la BAF peut vous donner de plus amples informations à ce sujet.

- Compagnies d'assurance :

Certaines compagnies d'assurances ont également conclu des accords de remboursement avec la BAF dans le cadre de leur assurance accidents (sportifs) et hospitalisation. Vous trouverez toutes les informations dans vos conditions d'assurance, auprès de votre courtier ou auprès de l'acupuncteur de la BAF.

Acupuncteurs agréés

La liste des adresses des acupuncteurs agréés par la fédération légale Belgian Acupunctors Federation BAF est disponible sur le site Internet www.acupunctuur-baf.be

Fibromyalgie L'acupuncture peut aider



La fibromyalgie est une affection rhumatismale qui provoque des douleurs chroniques dans les muscles et le tissu conjonctif. La sensibilité à la pression des tissus mous qui caractérise cette affection s'accompagne généralement d'un grand nombre d'autres troubles physiques. Dans la plupart des cas, la douleur et la fatigue affectent considérablement la vie quotidienne du patient. De même, les conséquences sociales et psychologiques de cette maladie ne doivent pas être sous-estimées. La fibromyalgie touche entre deux et cinq pour cent de la population, et essentiellement des femmes âgées de 25 à 60 ans.

Diagnostic

La médecine occidentale rencontre des difficultés à poser un diagnostic, car l'inflammation ne peut être démontrée en laboratoire, pas plus que les lésions musculaires à l'origine de la douleur. L'American College of Rheumatology utilise comme aide au diagnostic la combinaison d'une douleur sur l'ensemble du corps depuis au moins 3 mois et d'une réponse positive à la douleur sur au moins 11 des 18 points sensibles. La médecine occidentale traite la fibromyalgie principalement par des médicaments, tels que des somnifères, des analgésiques et/ou des antidépresseurs. Si ces patients consultent une clinique de la douleur d'un hôpital, ils peuvent également faire l'objet d'un suivi multidisciplinaire par des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des diététiciens et des psychologues spécialistes de la douleur. Certains hôpitaux proposent également de l'hydrothérapie.

Hypothèse

Certaines théories expliquent pourquoi la maladie se développe. On sait que les émotions affectent la modulation de la douleur le long des mécanismes spinaux et supraspinaux. L'hypothèse actuelle suggère que la fibromyalgie se développe par l'interaction d'une prédisposition génétique, d'événements stressants de la vie, d'inflammations et de facteurs cognitifs et émotionnels. Cette combinaison peut entraîner des modifications du système nerveux, notamment une hyperactivation des zones cérébrales responsables de la sensation de douleur.

Une autre hypothèse évoque le rôle du système immunitaire dans l'inflammation du système neurologique, le déclencheur immunitaire provoquant une baisse du seuil d'excitation.

Certaines études confirment une modification du rapport et de la fonction de la flore intestinale, ce qui peut entraîner une « hyperperméabilité intestinale » (leaky gut), provoquant l'entrée de substances nocives dans la circulation sanguine et déclenchant une réaction immunitaire. Les changements dans la relation intestin-cerveau peuvent

affecter la sérotonine et la dopamine, ce qui peut contribuer à déterminer les changements d'humeur.

Symptômes

- Syndrome de l'intestin irritable (SII), vessie irritable, troubles menstruels, syndrome prémenstruel (SPM)
- Douleurs musculaires dans les 4 quadrants du corps avec des points de pression douloureux spécifiques, généralement symétriques
- Douleurs articulaires, inflammation, jambes sans repos
- La douleur s'aggrave avec le froid et le stress, s'améliore avec la chaleur
- Fatigue, même juste après le lever
- Maux de tête
- Troubles du sommeil : il peut être difficile de s'endormir et de dormir
- Raideur matinale et raideur initiale (après une longue période en position assise ou allongée)
- Problèmes intestinaux, tels que le syndrome de l'intestin irritable (SII), qui peut être à l'origine de douleurs au niveau de l'estomac et de ballonnements abdominaux
- Troubles anxieux
- Augmentation des sensations de douleur
- Problèmes au niveau des processus mentaux, comme la concentration et la mémoire, en raison d'un brouillard cérébral
- Frustration et sautes d'humeur

Causes possibles

- Infection
- Perturbation de l'équilibre hormonal
- Accouchement difficile
- Surcharge psychologique, stress émotionnel de longue durée
- Facteurs psychosociaux
- Dérèglement du système immunitaire
- Perturbations métaboliques
- Prédispositions génétiques
- Pollution environnementale. Notre environnement interne est le reflet de l'environnement externe dans lequel nous vivons. L'organisme n'est pas toujours en mesure de se désintoxiquer de toutes les toxines accumulées dans l'environnement qui nous entoure.

Que pouvez-vous faire vous-même?

- Les patients atteints de fibromyalgie peuvent éprouver des difficultés à entretenir des relations en raison des contraintes physiques et émotionnelles liées à leur état. La sexualité peut être un défi pour les patients atteints de fibromyalgie en raison de la douleur, de la fatigue et d'autres symptômes. Une communication ouverte avec votre partenaire peut vous soulager d'une grande partie du stress.
- Faites des choix et osez dire « non ». Parlez de vos problèmes et agissez en conséquence.
- Essayez de vous détendre régulièrement lorsque vous êtes stressé ou de réduire la source du stress.
- Ne vous imposez pas d'exigences trop élevées et permettez-vous aussi de profiter.
- Répartissez votre énergie en étalant vos activités.
- Évitez ou réduisez les aliments qui peuvent être source de stress, tels que l'alcool, le café, les sucres, les produits laitiers et les céréales.

L'acupuncture peut-elle aider à soigner la fibromyalgie?

Une multitude d'études ont déjà été réalisées au niveau international sur l'effet de l'acupuncture sur la douleur, le bien-être, la fatigue, le sommeil, la fonction physique et les raideurs dans la fibromyalgie. L'American College of Rheumatology confirme que l'acupuncture peut atténuer les symptômes de la fibromyalgie. En médecine traditionnelle chinoise, c'est l'amélioration de la circulation du Qi et de l'énergie vitale qui entraîne une amélioration des symptômes. Si nous transposons ce principe à la médecine occidentale, nous pouvons énumérer l'implication des systèmes suivants sur lesquels l'acupuncture a un effet :

- le système nerveux périphérique et central
 - le système immunitaire
 - la réduction des douleurs musculaires et articulaires par l'activation des analgésiques propres à l'organisme
 - la réduction des tensions locales aux points douloureux par la stimulation des points ashi
 - une meilleure qualité de sommeil
 - une relaxation accrue grâce à la production de sérotonine (l'hormone du bonheur)
 - la régulation des émotions
- La médecine traditionnelle chinoise considère les maladies et les symptômes d'un point de vue holistique où l'équilibre de l'être humain dans son ensemble est perturbé. Cela signifie que chaque personne atteinte de fibromyalgie peut néanmoins présenter un schéma de symptômes différent sur lequel le traitement peut également être axé différemment. L'acupuncteur applique un traitement totalement adapté à l'individu.