

**FAIBLESSE MUSCULAIRE**

La sensation de **fatigue musculaire** va se manifester par des difficultés à réaliser les activités physiques, les gestes habituels.

Elle n’est pas anormale en soi, mais elle peut le devenir si celle-ci persiste après un temps de repos suffisant, comme une bonne nuit de sommeil, un sommeil réparateur en soi.

La  **faiblesse musculaire** désigne une réduction de la force d’un ou plusieurs muscles. Ce déficit se manifeste par des difficultés à réaliser certains mouvements, différents selon les muscles atteints.

Les symptômes les plus courants sont des élancements, un engourdissement, une raideur du muscle ou encore des fourmillements. Cela peut cependant aller jusqu'à une sensation de brûlure, une gêne à effectuer des mouvements, etc

Les maux de tête peuvent aller des céphalées de tension aux migraines.

**ALORS QU’EST-CE QUE LES CEPHALEES DE TENSION ?**
Elles sont en général des maux de tête d'intensité légère à modérée,   comme une sensation d'avoir un étau autour de la tête.

Les céphalées aigues peuvent être de courte durée contrairement aux céphalées chroniques qui elles arrivent progressivement et peuvent durée des semaines.

Le stress, les troubles du sommeil, la fatigue, la douleur cervicale  ou la tension oculaire peuvent déclencher ces céphalées.

**LES MIGRAINES**

Les migraines, elles, sont souvent accompagnées de nausées ou des vomissements et/ou une intolérance à la lumière ou au bruit.

La douleur peut être exagérée suite à un effort.

La douleur est localisée d’un côté de la tête est elle est lanciante, battante.

En fait, les migraines toucheraient plus de 35 % des personnes atteintes de fibromyalgie. Et  la fibromyalgie peut aggraver les migraines.

**Un cercle vicieux.**

Les maux de tête de la fibromyalgie peuvent être épuisants, déprimants, de quoi accentuer les douleurs d'une maladie déjà très handicapante.

****

**TRAITEMENT ?**

Les médicaments anti-douleurs sont habituellement efficaces pour soigner les maux de tête.

Beaucoup d’antalgiques sont disponibles sans ordonnance, **néanmoins il est fortement recommander de demander conseil à votre médecin. Eviter l’automédication.**

**CONSEILS PERSONNELS**

Depuis l’arrivée de la fibromyalgie dans ma vie, les maux de tête sont très fréquents.

Alors avant de prendre un antalgique (paracétamol), j’essaye :

* De me détendre dans un endroit calme, sans bruit ni lumière
* La sophrologie, relaxation m’aide beaucoup
* Je pense à m’hydrater
* Il m’arrive de me servir de compresse imbibée d’eau chaude ou froide selon la douleur
* Pour le paracétamol, il m’a été conseillé de le prendre avec du café. La caféine va potentialiser l’effet du paracétamol. Conseils donnés par des aides soignantes.

Bien entendu j’évite fortement la caféine le soir.

***J'espère que ces petits conseils vous seront utiles.***

***En aucun cas les conseils que je donne doivent altérer vos traitements. Quel que soit la douleur, le symptôme que vous pouvez ressentir, n’attendez pas pour consulter le corps médical qui vous suit. Au plus vite vous aurez un diagnostic au plus vite vous pourrez être pris en charge pour soulager les douleurs.***