

# Fibromyalgie de l'adulte : stratégie thérapeutique graduée

## Proposer un suivi

- Plus fréquent jusqu'à stabilisation des symptômes.
- Puis si évolution favorable : suivi tous les 3 à 6 mois.
- Recours à d'autres médecins spécialistes, à une SDC<sup>1</sup> pour avis, conseils, évaluation multidisciplinaire et pluriprofessionnelle, choix et accès à un traitement adapté, douleurs rebelles.

## Évaluer régulièrement les effets des thérapeutiques

- État fonctionnel, activités de la vie quotidienne, maintien du travail.
- Douleurs, autres symptômes, humeur.
- Qualité de vie.

## Grader la stratégie thérapeutique

- Débuter par des interventions de 1<sup>re</sup> ligne puis compléter si besoin avec des interventions de 2<sup>e</sup> ligne.
- Reconsidérer le maintien d'une ou plusieurs composantes de la stratégie thérapeutique.
- Compléter avec des interventions de 3<sup>e</sup> ligne après réévaluation et avis.

## En première ligne : associer les interventions

### Activité physique

- Conseils** de maintien de l'activité physique du quotidien, pratique d'une AP<sup>1</sup> et diminution des comportements sédentaires.
- Programme d'APA<sup>1</sup> supervisé avec apprentissage en autonomie** : si niveau d'AP insuffisant et si difficultés pour pratiquer en autonomie et en sécurité.
- Programme de soins à visée fonctionnelle (SMR<sup>1</sup>)** : si difficultés persistantes ou déconditionnement physique.

### Autogestion de la maladie

- Conseils** de simplification des activités quotidiennes. Coconstruire des pistes d'adaptation.
- Séances collectives d'ETP<sup>1</sup>** : si besoin de développer une autonomie dans la gestion de la maladie ou face à des difficultés d'adaptation.
- Interventions psychologiques spécialisées et structurées** : si stratégies d'adaptation ou comportements inadaptés.

### Maintien dans l'emploi

- Encourager** le maintien de l'activité professionnelle.
- Appui sur le médecin du SPST<sup>1</sup>** : si retentissement notable sur le travail.
- Recherche d'aménagements avec le SPST et l'employeur** : si difficultés significatives ou avant un arrêt de travail.
- Formation, orientation, RQTH<sup>1</sup>, invalidité temporaire** : si insuffisance ou impossibilité d'aménager le travail.

### Problèmes de santé ou difficultés associés

- Repérer, évaluer, traiter, accompagner les :
  - troubles du **sommeil** ;
  - troubles psychiques (**anxiété, dépression, idéation suicidaire**) ;
  - situations de **surpoids** ou d'**obésité** ;
  - toute forme de **vulnérabilité, situation à risque**.

## En deuxième ligne en complément des interventions de 1<sup>re</sup> ligne

### Traitements médicamenteux : effet modeste sur les douleurs

- **Identifier systématiquement mésusage et risques associés des médicaments.**
- **Réévaluer tolérance, efficacité ressentie, effets indésirables.**
- Douleurs continues** : traitement de fond par antidépresseurs et antiépileptiques à faibles doses.
- Douleurs incidentes** : traitement ponctuel, jamais au long cours (paracétamol voire AINS<sup>1</sup>).
- Recours prudent au tramadol** en traitement ponctuel des douleurs aiguës incidentes.
- Prescription exceptionnelle du tramadol au long cours et après avis (consultation douleur).
- Autres opioïdes non recommandés.**

### Autres interventions non médicamenteuses, sans effet indésirable, ni risque pour la santé

- Soins thermaux toujours associés à de l'exercice physique et à poursuivre en autonomie** : en cas de sévérité modérée de la fibromyalgie et dans une phase stable de la maladie.
- Relaxation, hypnose, méditation sous conditions de délivrance** :
  - formation appropriée des intervenants ;
  - définition du contenu et des modalités pratiques ;
  - autoapprentissage par le patient ;
  - arrêt en cas de non-réponse.

## En troisième ligne en complément de la 1<sup>re</sup> ligne et si besoin de la 2<sup>e</sup> ligne

### Neurostimulation avec effets sur les douleurs localisées ou locorégionales

- Après avis pluridisciplinaire** : TENS<sup>1</sup> de façon transitoire. Sous conditions et modalités de délivrance, d'apprentissage. Arrêt en cas de non-réponse.

### Neurostimulation avec effet général sur les douleurs et la qualité de vie

- Après avis SDC** : rTMS ou tDCS<sup>1</sup>. Selon disponibilité du matériel, personnel dédié et formé en établissement de santé. Arrêt en cas de non-réponse.

1. AINS : anti-inflammatoires non stéroïdiens ; AP : activité physique ; APA : activité physique adaptée ; ETP : éducation thérapeutique du patient ; RQTH : reconnaissance de qualité de travailleur handicapé ; rTMS : *repetitive transcranial magnetic stimulation* ; SDC : structure douleur chronique ; SMR : soins médicaux et de réadaptation ; SPST : service de prévention et de santé au travail ; tDCS : *transcranial direct current stimulation* ; TENS : *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*.

