

## Les bénéfices de la cryothérapie dans la prise en charge de patients fibromyalgiques

**Astrid BÉGUIN**

Ostéopathe D.O

La fibromyalgie est une pathologie touchant 2 à 4% des Français, dont une grande majorité de femmes. Elle se manifeste plus particulièrement chez des personnes souffrant déjà d'une maladie rhumatismale. Ce trouble douloureux et chronique se caractérise par des douleurs d'allodynie et d'hyperalgésie au niveau musculaire et articulaire, accompagnés par une grande fatigue et des troubles du sommeil. La fibromyalgie résulte d'un déséquilibre des taux de neurotransmetteurs dont les médiateurs périphériques anti-inflammatoires. Si aucun traitement définitif de la fibromyalgie n'est approuvée par la communauté médicale à ce jour, des professionnels de santé utilisent la cryothérapie corps entier sur des patients fibromyalgiques notamment pour améliorer la gestion de la douleur au quotidien. Le froid extrême entraîne une augmentation de la production de cytokines anti-inflammatoires.

### Prise en charge d'un patient fibromyalgique

De plus en plus de masseurs-kinésithérapeutes équipés de cryo sauna intègrent des protocoles de cryothérapie dans la prise en charge de patients fibromyalgiques. Ce soin cryogénique est utilisé pour son action analgésique au niveau des articulations et des muscles, mais aussi pour ses effets sur la qualité de vie des patients fibromyalgiques souvent atteints de dépression et de troubles du sommeil. La cryothérapie corps entier agit sur la production d'endorphine et permet d'améliorer chez certains patients les difficultés d'endormissement ou de réguler les réveils nocturnes. Des praticiens ont pu constater que des séances de cryothérapie corps entier régulières soulagent les patients et leur permet une meilleur gestion des douleurs liées aux poussées inflammatoires tout en améliorant leur condition de vie au quotidien.

Pour ressentir les bienfaits du choc thermique, le patient doit au minimum rester une minute trente dans la cabine. La séance ne peut en aucun cas excéder les 3 minutes. Pour les patients qui appréhendent ce soin, il est possible de proposer une augmentation de la durée d'exposition au froid de manière graduelle, en commençant par une minute trente, puis 2 minutes jusqu'à atteindre les 3 minutes. La vasoconstriction des vaisseaux sanguins, et la production accélérée de cytokines anti-inflammatoires vont apaiser les douleurs des patients. Dans un premier temps, la cryothérapie va agir sur les inflammations aiguës, puis dans un second temps sur les inflammations chroniques persistantes.

## Exemple de protocole de cryothérapie

Les masseurs-kinésithérapeutes qui prodiguent à leurs patients fibromyalgiques des soins de cryothérapie ont la possibilité de reprendre des protocoles mis à leur disposition par leur distributeur de cabine de cryothérapie ou de réaliser des protocoles de manière empirique, qu'ils peuvent faire évoluer en fonction des besoins de leurs patients.

Pour un patient atteint de fibromyalgie, le praticien peut commencer par un protocole étalé sur une durée de 3 semaines.

- Semaine 1 : 4 séances réparties sur 4 jours (un soin par jour pendant deux jours, une journée de repos, puis un soin par jour pendant deux jours)
- Semaine 2 : 4 séances réparties sur 4 jours (un soin par jour pendant trois jours, une journée de repos, puis un soin sur une seule journée)
- Semaine 3 : 2 séances réparties sur 2 jours consécutifs

Les premiers retours d'expériences ont permis d'évaluer les effets de ce soin sur des patients fibromyalgiques. Dans de nombreux cas, la prise en charge avec protocole de cryothérapie a permis aux patients de ressentir une véritable amélioration dans la gestion quotidienne de la douleur et dans le cadre de vie globale.

Toutefois, des cas de rechute ont mis en lumière la nécessité pour les praticiens de réaliser ces soins à des heures et des périodes différentes pour éviter l'accoutumance au soin. Par ailleurs, il est nécessaire de faire évoluer la température et la pression d'azote pour recréer un choc thermique toujours aussi efficace.



## Des premières études encourageantes

Plusieurs études sur les effets de la cryothérapie corps entier chez les patients fibromyalgiques ont mis en lumière les bienfaits de ce soin. L'université de Reims Champagne-Ardenne a réalisé une étude sur des patients fibromyalgiques. Deux groupes ont été formés, le premier composé de patients ayant suivi une dizaine de séances sur une durée de 8 jours (à raison de 3 minutes par séance à une température inférieure à  $-110^{\circ}\text{C}$  et le second sans avoir réalisé de soin cryogénique. Cette étude a mis en évidence une amélioration physique et mentale chez les patients du premier groupe par rapport au second.

Une seconde étude italienne a réalisé une étude sur 100 patients fibromyalgiques âgés de 17 à 70 ans. Deux groupes composés de 50 patients chacun ont suivi le même traitement pharmacologique mais un groupe a reçu en supplément des séances de cryothérapie. Cette seconde étude est parvenue aux mêmes conclusions que la première, à savoir une amélioration de la qualité de vie des patients.

D'autres études sont actuellement en cours et pourraient venir confirmer celles déjà citées.

### Quelle rentabilité avec la cryothérapie ?

Installer un cryo sauna est un véritable investissement financier pour un cabinet de kinésithérapie, toutefois ce soin peut rapidement être amorti et devenir rentable. En partant d'une séance à 40€ à raison de deux séances par jour sur vingt-trois jours ouvrés par mois une cabine de cryothérapie peut générer un bénéfice mensuel de 946,60€ TTC. Sur ces mêmes bases de calcul en passant à 4 séances par jour le bénéfice mensuel atteint 2 538,20€ TTC.

Les effets de la cryothérapie peuvent également profiter aux patients atteints de différents types de maladies rhumatoïdes, sclérose en plaque ou inflammations et douleurs post-traumatologies. Les patients sont de plus en plus demandeurs de ce type de soin. Sur les forums leur permettant d'échanger, ils sont nombreux à conseiller ce soin. Enfin de plus en plus de mutuelles intègrent des remboursements de soins de cryothérapie.

### Bibliographie :

Bettoni L1, Bonomi FG, Zani V, Manisco L, Indelicato A, Lanteri P, Banfi G, Lombardi G, Effects of 15 consecutive cryotherapy sessions on the clinical output of fibromyalgic patients. Clin Rheumatol. 2013 Sep;32(9):1337-45. doi: 10.1007/s10067-013-2280-9. Epub 2013 May 2.

**HYDROJET**  
WELLNESS & THERAPY

TNT

”Dynamiser les idées reçues !”

Une initiative  
**clinic**  
Médecin  
Sport

< Techno News Therapy >