



Un programme d'entraînement réduit jusqu'à 20% la douleur chez les femmes atteintes de fibromyalgie.

LIEU: Jaén

DUREE VTR: 1:39

SOMMAIRE: Des chercheurs des départements d'Éducation Physique et Sportive de l'Université de Grenade et Didactique de l'Expression Corporelle de l'Université de Jaén ont mis au point un programme d'exercices physiques qui réduit la douleur et améliore l'état de santé chez les femmes atteintes de fibromyalgie. Cette réduction de la douleur peut être de 20%.

VTR:

A ces femmes, cet entraînement leur a changé la vie. Elles sont toutes atteintes de fibromyalgie, une maladie associée à une douleur chronique généralisée. Des chercheurs des universités de Grenade et Jaén ont mis au point cet entraînement qui est en train de donner des résultats très importants.

"Avant je ne pouvais pas m'habiller, ne pouvais pas marcher, beaucoup de choses m'étaient impossible de faire, et maintenant, depuis que nous faisons tous ces exercices, tout cela a beaucoup changé".

TOTAL FEMMES

"Je ne pouvais mettre les mains en arrière, ne pouvais pas bouger le cou, je me fatiguais beaucoup en marchant. Maintenant je fais du spinning, je fais du vélo".

"Je ne pouvais pas non plus ouvrir la cafetière, les flacons, et maintenant je vois que j'ai beaucoup progressé".

Cette série d'exercices réduit jusqu'à 20% la douleur chez les femmes atteintes de fibromyalgie en combinant des exercices cardio respiratoires et de tonification musculaire en trois sessions par semaine en sec y en piscine.

PEDRO LATORRE
Chercheur
Université de Jaén

"Il est objectif et évident de dire qu'elles ont amélioré, non seulement sur les paramètres de douleur, mais aussi sur leur moral, la dépression, elles se sentent plus agiles, elles ont réduit leur prise de médicaments".

L'Association de Fibromyalgie de Jaén a collaboré à l'élaboration de cette étude, puisqu'elle est maintenant appliquée dans toute l'Andalousie, une maladie qui affecte plus ou moins 3% de la population générale adulte en Espagne, majoritairement.

MARIBEL GARRIDO
Pte. Asoc. Fibromyalgie

"Les quatre principaux symptômes sont la douleur, la rigidité matinale très importante, un sommeil de mauvaise qualité, on dort très mal, et la fatigue. La recherche est la seule solution pour ces maladies".

Des femmes de cette association furent volontaires pour l'étude, dans lequel on a beaucoup pris en compte leur thérapie, dont la thèse est aussi à l'origine de ces résultats.

MARÍA APARECIDA SANTOS
Thérapeute

"Nous travaillons le renforcement des jambes avec des sauts, des courses, des déplacements en directions contraires, pour travailler la contre résistance".

La recherche continue sur d'autres voies, et maintenant ils vérifient par exemple, l'effet de la pratique du spinning sur la détérioration cognitive de ces personnes atteintes de fibromyalgie.

Pour plus de renseignements et support appelez au +34 647 310 157
ou par mail à info@historiasdeluz.es