

Fibromyalgie, kinésithérapie et hypnothérapie : une revue systématique

INTRODUCTION : La fibromyalgie est un syndrome douloureux chronique fréquent d'origine toujours inconnue, touchant 2% de la population. Cette pathologie reste peu sensible au traitement curatif proposé. Il s'agit donc de trouver les meilleures solutions afin de diminuer les nombreux symptômes pour améliorer le quotidien de ces patients. L'hypnose médicale s'impose au fur et à mesure des décennies et son efficacité n'est plus à prouver. Nous pouvons donc nous demander si l'hypnothérapie peut être un adjuvant thérapeutique probant à notre prise en charge. **MATERIEL ET METHODE** : Une recherche d'étude clinique randomisée a été réalisée de septembre 2018 à avril 2019 sur les bases de données Cochrane, PEDro, Kinédoc et Pubmed. Les études cliniques randomisées, apparues après 2000, en français ou en anglais, et comparant un traitement utilisant l'hypnose avec tout autre traitement sur une population atteinte de fibromyalgie ont été incluses. Nous cherchons à mesurer l'efficacité sur la douleur, l'anxiété et la dépression, le sommeil, la fatigue et les répercussions de la maladie sur les activités de la vie quotidienne. Des scores PEDro ont été attribués en suivant la grille adéquate. Les biais ont été déterminés selon la Cochrane Collaboration. **RESULTATS** : Cinq études ont été sélectionnées pour rentrer dans notre revue. Trois études sur 4 reportent des changements significatifs sur la douleur. Deux études sur 3 en reportent pour la qualité de vie. Une étude sur 2 montre un changement significatif pour l'anxiété et la dépression contre 2 études sur 2 pour le sommeil. L'hypnose montre une différence significative par rapport aux traitements pharmacologiques (contrôle) ou la relaxation mais non significative vis-à-vis de la TCC. **CONCLUSION** : Toutes les études s'accordent pour dire que l'hypnose reporte des changements significatifs en faveur de celle-ci. De plus, lorsqu'elle est ajoutée à une thérapie cognitivo-comportementale, l'hypnose améliore les résultats déjà favorables de la TCC.

Mots clés : Fibromyalgie, Hypnose, Kinésithérapie, Traitement

Fibromyalgia, physiotherapy and hypnosis : a systematic review

INTRODUCTION : Fibromyalgia is a chronic pain syndrome of unknown aetiology affecting 2% of the population. This pathology remains insensitive to curative treatments which are actually proposed. We have to find the best solutions to decrease symptoms (pain, anxiety, depression, etc...) in order to improve quality of life. The efficiency of hypnosis has been proved over decades and its use has now become an evidence. The aim of this study is to determine whether hypnosis is a relevant adjuvant to conventional treatment. **METHODS** : Cochrane Library, MEDLINE, Kinédoc and PEDro were screened until April 2019. French or English randomized controlled trials (RCTs) since 2000, comparing Hypnosis with all other treatments on fibromyalgia population which were analysed. Primary outcomes were improvement of pain, anxiety, depression, sleep quality and quality of life. Bias and PEDro score were assigned according to appropriate grids. **RESULTS** : Five RCTs were included into this systematic review. Three out of four report significant changes on pain, two out of three on quality of life. One out of two shows significant results on anxiety and depression versus two out of two for sleep quality. Hypnosis shows a significant difference compared to control treatment or relaxation whereas it doesn't show significant difference compared to CBT. **CONCLUSION** : All studies report significant results to the benefit of hypnosis. Moreover, combined therapy was superior to CBT alone in reducing symptoms.

Key words : Fibromyalgia, Hypnosis, Physiotherapy, Treatment
