



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



N° 33 | 2019

www.suisse-fibromyalgie.ch

Membres du Comité et secrétariat central

Vorstandsmitglieder und Zentralsekretariat

Membri del Comitato e Segreteria centrale

	Anne Smit Présidente	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel/administration	Generalpräsidium Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
	Dr Jean-Philippe Richter Vice-président Suisse romande			
	Dr Nicola Keller Vice presidente Svizzera italiana			
	Vacant Vizepräsident Deutschschweiz			
	Liliane Ruch Membre	Coordination générale groupement romandie Thérapie/projets	Allgemeine Koordination der französischen Schweiz Therapie/Projekte	Coordinazione generale della Svizzera francese Terapia/Progetti
	Florence Tercier Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Marion Burkhardt Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Hosan Zilan Avdar Membre	Coordination Tessin Responsable multimédia Divers projets	Koordination Tessin Multimedia Verschiedene Projekte	Coordinazione Ticino Multimedia Progetti diversi
	Dr Christophe Perruchoud Membre	Médecin antalgique Conseiller scientifique	Schmerzmedizin Wissenschaftliche Beratung	Medico antalgico Consulente scientifico
	Stéphanie Arrigo Membre	Infirmière antalgie Hypnose	Pflegefachfrau Schmerzmedizin Hypnose	Infermiera antalgica Ipnosi

	Amad Maholida Membre	Coordination avec le Vice-président Romandie Médecine traditionnelle chinoise Acupuncture	Koordination mit dem Vize-Präsident Romandie Traditionelle Chinesische Medizin Akupunktur	Coordinazione con la Vice-presidente Romandia Medicina tradizionale cinese Agopuntura
	Louis Derungs Membre	Expert douleur (neurosciences) Formateur et conférencier	Schmerzexperte (Neurowissenschaften) Ausbilder und Referent	Esperto di dolore (neuroscienze) Docente e conferenziere
	Maria Piazza Membre	Coordination Tessin Traductions italien	Koordination Tessin Übersetzungen italienisch	Coordinazione Ticino Traduzione italiano
	Sandrine Frey	Secrétaire comptable (f) 50%	Sekretärin Buchhaltung (f) 50%	Segretaria contabile (f) 50%
	Beatrice Rubeaud	Secrétaire administrative (f/d) 50%	Sekretärin Administration (f/d) 50%	Segretaria amministrativa (f/d) 50%

Groupe médico social avec personnes répondantes dans les domaines suivants (à disposition de nos membres):

Rhumatologie, psychiatrie, anesthésie, thérapie interventionnelle de la douleur, micro nutrition, angiologie, rééducation physique, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture, naturopathie, hypnose et autohypnose, thérapie cognitivo-comportementale, réflexologie, aromathérapie, Reiki, et autres à venir.

Medizinisch soziale Beratung in den folgenden Bereichen steht unseren Mitgliedern zur Verfügung:

Rheumatologie, Psychiatrie, Anästhesie, Interventionelle Schmerztherapie, Mikroernährung, Angiologie, Rehabilitation, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Naturheilkunde, Hypnose und Autohypnose, Verhaltenstherapie, Reflexzonentherapie, Aromatherapie, Reiki. Weitere folgen.

Gruppo medico sociale. Persone competenti nei seguenti ambiti (a disposizione dei nostri membri):

reumatologia, psichiatria, anestesia, terapia interventzionale del dolore, micro nutrizione, angiologia, rieducazione fisica, osteopatia, medicina tradizionale cinese, agopuntura, naturopatia, ipnosi ed autoipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, riflessologia, aromaterapia, Reiki, ed altre in futuro.

Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico

Nadine Frossard Goy

Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore

Cécile Barman

Informatique / Informatik / Informatica

PC Mania

Impressum

Une publication de l'Association Suisse des Fibromyalgiques - Tirage: 1'500 exemplaires

Traductions / Übersetzungen / Traduzione

Maria Piazza, Mirjam Grob, Beatrice Rubeaud

L'équipe «L'envol» / Das Team «L'envol» / Gruppo «L'envol»

Anne Smit, Marion Burkhardt, Florence Tercier, Sandrine Frey, Beatrice Rubeaud

Photos / Fotos / Fotografie

Neurolite SA, Anne Smit, Beatrice Rubeaud

Couverture / Titelseite / copertina

iStock

Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica

Daniela Perren

Impression / Druck / Stampa

Jordi AG, 3123 Belp

Sommaire

L'envol

N° 33 | Février 2019

- 05 Mot de la Présidente
- 06 La science au chevet du patient
- 07 Des aiguilles dans la fibromyalgie
- 08 Le yoga, un outil thérapeutique
- 10 L'hypnose contre les douleurs chroniques
- 11 Nouveaux horizons
- 28 Groupes d'entraide
- 30 Divers
- 31 Trucs et astuces

PARTENAIRES

Info-Entraide BE – Bienne

Info-Entraide NE – Neuchâtel

Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont

Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne

RéseauBénévolatNetzwerk – Fribourg

Association Suisse du Lupus Erythémateux
touché.ch

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Neurodent

ASMCC - Association Suisse de la Maladie de Crohn et
Colite ulcéreuse

Association Suisse des Polyarthritiques

Ligues vaudoise, neuchâteloise, jurassienne,
fribourgeoise contre le rhumatisme

Agenda 2019

Assemblée générale de l'ASFM

Le 6 avril 2019 à 13h30 à la Salle Léon Michaud
au Château d'Yverdon-les-Bains.

Séminaire « Mieux vivre avec la fibromyalgie »

3 et 4 mai, 15 juin. 4 et 5 octobre 2019,
Centre Pro Natura, Yverdon-Champ-Pittet.

Journée mondiale de la Fibromyalgie

11 mai 2019 - Conférences, ateliers et stands divers
à l'hôpital de Morges à l'occasion de la journée mondiale
de la Fibromyalgie.

Formation des responsables de groupes de parole/d'entraide

Samedi 9 novembre 2019 à l'école supérieure ARPIH,
Avenue des Sports 26, 2^e étage, 1400 Yverdon-les-Bains.

Consultez notre site internet
www.suisse-fibromyalgie.ch

Plusieurs conférences et manifestations sont en
cours de préparation.



Bien chers toutes et tous,

Ces premiers mois de présidence ont représenté un apprentissage dans le nouveau fonctionnement de l'association.

Une forme de gestation, tant pour moi que pour l'équipe, et je remercie particulièrement « mes trois bras droits » Liliane Ruch, membre du Comité de l'ASFM, Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud, nos deux secrétaires du bureau de l'ASFM, de notre cheminement afin de pouvoir passer à la vitesse supérieure pour cette nouvelle année.

L'avantage de travailler en lien avec un service d'antalgie, c'est de pouvoir être en contact direct, non seulement avec les personnes souffrant de fibromyalgie, mais aussi de pouvoir œuvrer au cœur de la communauté scientifique. C'est également de créer un réseau en lien avec des professionnels de la santé et de la recherche, car la vision de la fibromyalgie évolue en connaissance et reconnaissance.

Le hic, c'est le facteur « temps disponible » que j'étire le plus possible...

C'est en même temps un travail dans l'ombre. Cette année, afin de partager ce lent travail avec vous, j'ai commencé avec Liliane d'aller rencontrer les divers groupes de paroles, de manière à pouvoir partager, écouter et cibler les demandes et suggestions.

En 2019, il y aura de nouvelles conférences, de nouveaux ateliers et des ateliers partenaires avec des professionnels de la santé.

Il y a également des propositions d'étude sur la fibromyalgie, vous offrant ainsi d'être partenaire dans la connaissance des processus initiateurs de la maladie et de son impact dans la vie quotidienne des souffrants et de leurs proches.

Cette nouvelle année commence, constructive...

A tout bientôt !

Anne Smit
Votre Présidente



La stimulation magnétique transcrânienne est de plus en plus utilisée dans le traitement de la douleur chronique, dont les douleurs de fibromyalgie, en Europe et en Suisse.

C'est un traitement non invasif qui consiste à appliquer des impulsions magnétiques sur le cuir chevelu afin de stimuler ou d'inhiber certaines zones cérébrales en lien avec la douleur, un peu comme un bouton interrupteur.

Une séance dure 15 minutes

Le patient s'installe confortablement dans un fauteuil, et, au cours de la première séance, le soignant utilise une intensité qui déclenche un mouvement du pouce droit, afin de cartographier les repères sur un bonnet personnel, afin de stimuler adéquatement les zones concernées.

Le protocole de soin est constitué de 14 séances

- Une séance quotidienne, la première semaine.
- Une séance par semaine les 3 semaines suivantes.
- Une séance par 2 semaines, 3 fois de suite.
- Ensuite une séance par mois durant 4 mois.

Les effets secondaires sont rares et bénins

- Maux de tête légers à modérés généralement soulagés par un analgésique courant.
- Picotements ou légère douleur au niveau du cuir chevelu sous la bobine.

Cette technique s'inscrit, pour la fibromyalgie, dans le cadre d'une prise en charge multidisciplinaire de la douleur, et est prodiguée, entre autres dans les cantons de Vaud et Genève dans des centres de traitement de la douleur.

Une bonne nouvelle sur l'évolution de la prise en charge de patients souffrant de fibromyalgie, avec en plus un impact sur la qualité du sommeil.

Les patients qui envisagent d'effectuer des séances de SMTr doivent s'assurer qu'ils pourront suivre l'emploi du temps chargé qu'elles impliquent, car le protocole de traitement comporte un suivi rigoureux de la chronologie des séances.

Nul doute que cette technique non invasive va de plus en plus se développer en Suisse, au vu des résultats.

Anne Smit
Présidente

7 Des aiguilles dans la fibromyalgie

C'est à l'occasion du séminaire du jeudi 4 octobre que je suis arrivé de bon matin à Champ-Pittet pour parler du rôle de l'acupuncteur dans la prise en charge de la fibromyalgie.

Sur le parking, déjà, Beatrice s'affaire: «Liliane est malade! Je la remplace au pied levé. Aidez-moi à sortir les tables de soins de la voiture et à les mettre en place dans les deux salles de traitements. Les participant(e)s arrivent, c'est bientôt l'heure de les accueillir!»

A l'ASFM, on comprend vite qu'il faut donner des coups de main, interagir et être efficace.

Traduction de ce premier paragraphe en raisonnement d'acupuncteur

«Yverdon en octobre? Brrr, c'est humide et froid ce coin-là! Si je suis un peu fatigué ou mal habillé. Le vent, le froid et l'humidité vont venir obstruer mes méridiens. Mais qu'est-ce que je fais là?»

«C'est super tôt ce rendez-vous... J'suis crevé! Sans mes tartines, je ne vais pas produire assez de **qi** et de sang, et ça va circuler au ralenti dans mes méridiens. Déjà que mes parents m'ont transmis un système digestif un peu paresseux.»

«C'est qui cette enthousiaste? A peine arrivé que ça me stresse déjà cette affaire... Mon **qi** va se bloquer à coup sûr! J'aurais peut-être besoin d'un café bien chaud et d'un croissant avant de commencer...»

«Bon, je bâche la conférence en 30 minutes, car avec ma mauvaise humeur et ce froid, j'aurai bien vite mal au dos. De toute manière, la fibromyalgie ça n'existe pas dans la littérature médicale chinoise...»

En effet, le terme «fibromyalgie» n'existe pas dans la littérature médicale chinoise. Par contre, la médecine chinoise soigne depuis fort longtemps les différents symptômes évoqués par les patients souffrant de ce syndrome; grâce à sa connaissance du mécanisme de la maladie, c'est-à-dire un blocage du **qi du foie** causé par un choc émotionnel ayant un impact sur le fonctionnement des autres organes comme le coeur ou la rate, et à l'étude des symptômes pouvant être d'origine organique ou externe comme le froid ou l'humidité.

Lorsqu'on comprend d'où le mal vient, alors c'est plus facile de le soigner

«Il pleut, je sens mes muscles lourds et douloureux.»
C'est l'humidité qui obstrue les méridiens.

«Je suis fatigué(e) le matin, je n'émerge pas le matin.»
C'est la rate qui n'a pas assez de **qi**.

«Je me suis stressé(e) et j'ai plus de douleur.»
Ce sont les émotions qui bloquent la circulation du **qi** du foie.

«Si je reste assis(e) trop longtemps, j'ai comme une aiguille dans le dos.»
C'est le sang qui est bloqué localement dans le méridien.

Par cette analyse, la médecine chinoise est très proche du patient puisque c'est finalement lui qui va donner toutes les informations nécessaires au diagnostic. Bien sûr, les résultats d'examens de la médecine occidentale sont également très utiles. Au fur et à mesure des séances, en moyenne deux par semaine, le patient sera de plus en plus attentif aux liens qui existent entre les réactions de son corps et de son environnement psychique, météorologique ou alimentaire. Les méthodes de traitements utilisées sont l'acupuncture, la pharmacopée et le tuina (massage).

Finalement, j'ai passé une bonne matinée, j'ai bien mangé et j'ai même eu mon café. Du coup, l'après-midi, j'étais de bonne humeur pour passer à la phase traitement. J'ai pris beaucoup de plaisir à planter plein d'aiguilles dans le corps des participant(e)s. Ça m'a fait du bien... l'acupuncture.

Amad Maholida
Acupuncteur

Frédéric Potier
Physiothérapeute et acupuncteur

Le Yoga que je propose n'est pas un yoga traditionnel. J'axe mes séances/cours sur l'aspect thérapeutique du yoga. Thérapie du mental et du corps. Le fait de travailler en synchronisant ses mouvements à sa respiration amène un profond soulagement au niveau physique et psychique. Il en découle un meilleur fonctionnement de notre corps et un esprit plus lucide.

De plus, ce Yoga, tel que je le propose, peut être pratiqué par tout le monde, à tout âge, en veillant à adapter sa pratique à son âge car les bénéfices recherchés seront différents. Et contrairement aux idées reçues, vous n'avez pas besoin d'être souple pour faire du yoga. Au contraire, les effets n'en seront que plus bénéfiques si vous ne l'êtes pas !

J'aime proposer un thème à chacune de mes séances : « Eveiller le système digestif », « Soulager les maux de dos », « Yoga contre les jambes lourdes », « S'aligner avec le yoga ». L'aspect méditatif y est très présent mais c'est une méditation d'observation et non pas pour « faire le vide » comme on entend souvent. J'apporte cet outil magnifique qu'est l'observation de soi, de son corps, de ses sensations, de ses émotions, de ses pensées, et d'accepter le tout tel qu'il est. Accepter ses tornades intérieures, c'est s'accepter soi-même sans aucune condition.

Les bienfaits physiques de la pratique du yoga thérapeutique

- Soulagement des tensions.
- Soulagement et acceptation de la douleur.
- Stimulation des systèmes, fonctionnement des organes.
- Amélioration de la coordination et de l'équilibre.
- Et bien plus encore...

Les bienfaits du yoga au niveau mental

- Lucidité d'esprit (moins éparpillé dans vos pensées).
- Soulagement du stress, de l'anxiété et de l'angoisse.
- Diminution de la peur, augmentation de la joie...

Chloé Brugger

Thérapeute en alignement corporel/postural



Voici deux exercices que vous pouvez pratiquer à la maison à n'importe quel moment de votre journée, même au réveil dans votre lit et au lever.



1. Le Dieu des vents

- Stimule le système digestif (agit contre la constipation).
- Relâche le bas du dos.
- Soulage le stress et l'anxiété.
- Diminue la pression artérielle élevée.
- Soulage les crampes menstruelles.
- Stabilise l'humeur.

Couché sur le dos, à l'inspiration amenez un des genoux vers la poitrine, enlaçant votre genou avec vos doigts. A l'expiration, rapprochez le genou de votre poitrine sans forcer. A l'inspiration, tout en entrelaçant votre genou avec vos mains, laissez le genou reculer légèrement, puis à l'expiration, rapprochez le genou de votre poitrine. Le mouvement se fait grâce aux mouvements des bras, la jambe qui est vers la poitrine est totalement détendue. Faites de légers mouvements et pratiquez 10-12 respirations de chaque côté. Synchronisez vos mouvements à votre respiration.

Si vous souffrez d'ostéoporose veillez à garder votre tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale et à ne pas arrondir le dos.

A ne pas pratiquer si vous êtes enceinte ou avez subi récemment une chirurgie abdominale.

2. La Salutation de l'énergie

- Soulage le stress et l'anxiété.
- Apporte de la joie.
- De la force dans vos épaules.
- Réveille l'énergie (excellente à pratiquer le matin au réveil).

Maintenant levez-vous et placez vos pieds à la largeur de vos hanches, votre dos est droit, le dessus de la tête pousse vers le ciel, le menton est légèrement rentré. À l'inspiration, levez les bras de chaque côté jusqu'au ciel. A l'expiration baissez les bras de chaque côté, et ainsi de suite. Synchronisez vos mouvements à votre respiration. A l'inspiration, en levant vos bras vers le ciel, visualisez et sentez l'énergie partir de vos pieds et remonter jusqu'à votre tête. A l'expiration en baissant les bras, visualisez et ressentez que vous prenez ce que l'univers a à vous donner et ce dont vous avez besoin. Pratiquez 10-12 respirations.

Après ces deux exercices, restez debout quelques secondes et observez les changements dans votre corps et votre esprit entre avant et après. Gardez cette sensation dans votre cœur pour la retrouver à tout moment de la journée.

L'hypnose contre les douleurs chroniques

L'hypnose qu'est-ce que c'est ?

...me demandent à chaque fois les patients que j'initie et accompagne dans une démarche de changement, lors de douleurs chroniques.

Bonne nouvelle, dans notre vie quotidienne, nous pratiquons déjà une hypnose naturelle.

Vous est-il déjà arrivé de rêver en conduisant votre voiture, et subitement prendre conscience que vous étiez arrivé à un endroit connu, où vous deviez changer de route ? C'est votre inconscient qui vous a interpellé, afin que vous continuiez votre chemin de manière adéquate.

Magique, non ?

Ce que nous faisons de manière naturelle, nous pouvons le faire de manière déterminée afin de profiter des ressources méconnues de notre inconscient.

S'absorber dans un état hypnotique, c'est mettre en lien notre conscient et notre inconscient neurobiologique, avec le souhait d'utiliser les compétences naturelles de notre cerveau en lien avec notre corps pour notre être.

« Comment faire ? »

Tout d'abord prendre conscience que c'est en vous que réside cette compétence, et que l'hypno-praticien ne fait que mettre sa boîte à outils à votre disposition, afin que vous découvriez et vous vous entraîniez, encore et encore, à créer ce lien avec vous-même. Ce lien est un outil de changement.

Pratiquement, l'absorption hypnotique est précédée d'un souhait pour soi-même.

Ensuite vient la pause temps...

Temps offert à vous-même pour rêver, vous rêver à travers vos 5 sens...et plus. Pour le cerveau, la réalité ou le rêve offre le même vécu ; il utilise en regard de l'expérience, des neurotransmetteurs qui induisent une perception autre, souhaitée, imaginée du corps et de l'être...

Lorsqu'une personne souffre, toute son attention est focalisée sur cette douleur, passée, présente et peut-être future. Le cerveau est vigilant, même pendant le sommeil... d'où également un épuisement physique et émotionnel.

En hypnose on détourne cette attention afin d'expérimenter une autre réalité de l'être à travers l'imaginaire...

L'être se met en lien avec cette nouvelle réalité, et au fil des expériences, l'intègre.

L'autohypnose est un investissement et un entraînement de tous les jours, expérimenter et intégrer par l'exercice journalier ces nouvelles informations... J'insiste !

Souvent, j'utilise cette métaphore lors des cours d'autohypnose pour les personnes souffrant de fibromyalgie ; *L'hypnopraticien vous enseigne le solfège, il vous accompagne dans votre apprentissage ; à vous de travailler vos gammes et jouer vos partitions, afin que vous puissiez jouer la musique de votre vie comme vous la désirez...*

Anne Smit



On raconte qu'un battement d'aile de papillon,
peut initier une tempête loin de là...

Te rencontrer, représente pour moi,
ce battement d'aile de papillon, sauf qu'au lieu d'une tempête,
c'est une brise douce et nouvelle qui naquit, grandit et,
qui insuffla à mon chemin une nouvelle direction.

A chaque rencontre, le vent devenait de plus en plus puissant,
les voiles se gonflaient, et la traversée s'organisait...

Un Capitaine, yeux rieurs sous les lunettes rondes,
moustaches victoriennes, avec sa force tranquille de bourlingueur,
ses connaissances et expériences m'a invitée à partager
la barre du bateau qu'il avait transformé, avec en prime
trois bras droits et un équipage de passionnés de l'humain,
afin de l'emmener vers un nouveau port.

Un port où l'humain souffrant est reconnu, soutenu.

Où les sciences nouvelles apportent une autre perspective,
celle de la vie toute simple, dans ses petits bonheurs quotidiens...

Pour tout ce que tu as fait, Henri, je te dis merci...

Pour ta bienveillance, je te dis merci...

Pour tes « coups de gueule », je te dis merci...

Dis, Henri, cela te dirait de voyager à nouveau,
avec une visionnaire, soutenue par ses trois bras droits
et son équipage ?

Anne

Inhalt

L'envol

N° 33 | Februar 2019

- 13 Wort der Präsidentin
- 14 Die Wissenschaft an der Seite der Kranken
- 15 Mit Nadeln gegen die Fibromyalgie
- 16 Yoga als Therapiemittel
- 18 Hypnose gegen chronische Schmerzen
- 19 Neue Perspektiven
- 28 Selbsthilfegruppen
- 30 Verschiedenes
- 31 Dies und Das

PARTNER

Info-Entraide BE – Biel

Info-Entraide NE – Neuenburg

Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delsberg

Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne

RéseauBénévolatNetzwerk – Freiburg

Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
touché.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Neurodent

SMCCV – Schweizerische Morbus Crohn
Colitis ulcerosa Vereinigung

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Kantonale Rheumaligen

Waadt, Neuenburg, Jura und Freiburg

Kalender 2019

Generalversammlung der ASFM

Am 6. April 2019 um 13h30 im Saal Léon Michaud
im Schloss Yverdon-les-Bains.

Beachten Sie unsere Internetseite
www.suisse-fibromyalgie.ch

**Mehrere Konferenzen und Veranstaltungen sind in
Vorbereitung.**



Liebe Mitglieder,

Während meiner ersten Monate als Präsidentin ging es vor allem darum, die neue Funktionsweise der Vereinigung kennen zu lernen.

Es ist eine Art Reifungsprozess, sowohl für mich als auch für das Team. Ich bedanke mich ganz besonders bei meinen drei «rechten Händen» – Liliane Ruch, Vorstandsmitglied, Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud, unseren zwei Sekretärinnen im Zentralbüro der SFMV – für den zurückgelegten Weg, dank dem wir im neuen Jahr einen Gang höher schalten können.

Der Vorteil, mit einer Abteilung für Schmerztherapie zusammen zu arbeiten, liegt darin, direkt mit den von Fibromyalgie betroffenen Menschen in Kontakt zu sein, aber sich auch im Herzen der wissenschaftlichen Gemeinschaft einsetzen zu können. Es entsteht ein Netzwerk aus Gesundheitsfachleuten und Forschern, die Wahrnehmung der Fibromyalgie wandelt sich; neue Kenntnisse und ein Fortschritt in der Anerkennung gehen daraus hervor.

Der Haken ist die «mir zur Verfügung stehende Zeit», die ich so weit wie möglich auszudehnen versuche...

Gleichzeitig bleibt unsere Arbeit etwas im Dunkeln. Letztes Jahr haben Liliane und ich verschiedene Selbsthilfegruppen besucht, um diese langsame Arbeit mit euch teilen zu können. Wir möchten uns austauschen, euch zuhören und die Anfragen und Vorschläge gezielter angehen können.

2019 finden wiederum Vorträge, Workshops und Partnerworkshops mit Gesundheitsfachleuten statt.

Daneben bestehen auch Vorschläge zur Forschung im Bereich der Fibromyalgie. Nehmen Sie an diesem Prozess, der der Krankheit zugrunde liegt, und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen besser verstehen zu können, teil.

Dieses neue Jahr beginnt, es wird konstruktiv...

Bis bald!

Anne Smit
Eure Präsidentin

Die Wissenschaft an der Seite der Kranken



Die transkranielle Magnetstimulation wird in ganz Europa und auch in der Schweiz immer häufiger angewandt, um chronische Schmerzen zu behandeln. Dazu gehören unter anderem auch die von Fibromyalgie verursachten.

Diese nicht-invasive Behandlung besteht darin, über die Kopfhaut Magnetfelder zu generieren und so gewisse Gehirnbereiche, mit denen die Schmerzen zusammenhängen, zu stimulieren oder zu hemmen, ein bisschen wie ein Ein-Aus-Schalter.

Eine Sitzung dauert 15 Minuten

Der Patient macht es sich auf einem Sessel bequem. Während der ersten Sitzung benutzt die Pflegefachperson eine Intensität, die eine Bewegung des rechten Daumens auslöst. So können die Anhaltspunkte in einer personalisierten Haube kartografiert und im Weiteren die betreffenden Bereiche richtig stimuliert werden.

Das Pflegeprotokoll sieht 14 Sitzungen vor

- Die erste Woche eine Sitzung pro Tag.
- Die drei folgenden Wochen eine Sitzung pro Woche.
- Dann drei Mal eine Sitzung alle zwei Wochen.
- Und schliesslich vier Monate lang eine Sitzung pro Monat.

Die Nebenwirkungen sind selten und gutartig

- Leichte bis mittlere Kopfschmerzen, die meistens mit einem gewöhnlichen Schmerzmittel gelindert werden können.
- Prickeln oder leichte Schmerzen auf der Kopfhaut unter der Spule.

Diese Technik gehört, was die Fibromyalgie anbelangt, zu einem multidisziplinären Ansatz in der Schmerzbehandlung und wird unter anderem in den Kantonen Waadt und Genf in Schmerzbehandlungszentren angewandt.

Es gibt zudem eine andere gute Neuigkeit in Bezug auf die Behandlung von Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten; sie wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus.

Patientinnen und Patienten, die TMS erwägen, sollten sicherstellen, dass sie den hohen Zeitaufwand, den diese mit sich bringt, bewältigen können. Das Behandlungsprotokoll sieht nämlich vor, dass die Abfolge der Sitzungen strikt eingehalten werden muss.

Diese nicht-invasive Technik wird sich, angesichts der Resultate, in der Schweiz zweifellos noch weiterentwickeln.

Anne Smit
Präsidentin

Es war Donnerstag, der 4. Oktober, als ich früh morgens in Champ-Pittet ankam, um anlässlich des ASFM-Seminars über die Rolle der Akupunktur in der Behandlung von Fibromyalgie zu sprechen.

Auf dem Parkplatz wirbelt schon Beatrice herum: «Liliane ist krank! Ich ersetze sie spontan. Helft mir, die Liegen aus dem Auto auszuladen und in den zwei Behandlungsräumen aufzustellen. Die Teilnehmenden kommen schon an, bald ist es Zeit, sie willkommen zu heissen.»

Bei der ASFM versteht man schnell, dass man mithelfen, kommunizieren und effizient sein muss.

Übersetzung dieses ersten Absatzes in die Gedanken eines Akupunkturisten

«Yverdon-les-Bains im Oktober? Brrr, ein bisschen feucht und kalt hier! Ich bin etwas müde oder nicht genügend warm angezogen. Der Wind, die Kälte und die Feuchtigkeit blockieren meine Meridiane. Was mache ich bloss hier?»

«Es ist noch viel zu früh... Ich bin todmüde! Ohne meine Frühstücksbrote entstehen nicht genügend Qi und Blut, der Fluss in meinen Meridianen wird ziemlich langsam sein. Meine Eltern haben mir schliesslich ein etwas faules Verdauungssystem vererbt...»

«Wer ist diese enthusiastische Frau da? Ich bin gerade erst angekommen und schon bin ich gestresst. Mein Qi-Fluss wird bestimmt gestört! Ich bräuchte vielleicht einen schön warmen Kaffee und ein Gipfeli, bevor es anfängt.»

«Nun gut, ich bringe die Konferenz in 30 Minuten hinter mich. Mit meiner schlechten Laune und dieser Kälte werde ich bald Rückenschmerzen haben. Und in der Literatur über chinesische Medizin kommt die Fibromyalgie sowieso nicht vor...»

Das Wort «Fibromyalgie» existiert tatsächlich nicht in den chinesischen Medizinlehrbüchern. Doch die chinesische Medizin heilt schon seit sehr langer Zeit die verschiedenen Symptome, die von Patientinnen und Patienten, die an Fibromyalgie leiden, beschrieben werden. Dies, weil sie versteht, wie die Krankheit funktioniert (das Qi der Leber ist aufgrund eines emotionalen Schocks blockiert, was sich auf die Funktionstüchtigkeit anderer Organe wie beispielsweise Herz oder Milz auswirkt). Die chinesische Medizin untersucht die Symptome, die entweder vom Organismus selbst oder von aussen (zum Beispiel durch Kälte oder Feuchtigkeit) ausgelöst werden können.

Wenn man versteht, woher die Schmerzen stammen, können sie besser geheilt werden

«Es regnet, meine Muskeln fühlen sich schwer an und schmerzen.»

Das ist die Feuchtigkeit, die die Meridiane blockiert.

«Ich fühle mich morgens müde, ich habe Mühe, aufzuwachen.»

Das ist die Milz, die nicht genügend Qi hat.

«Ich fühle mich gestresst und habe mehr Schmerzen.»

Das sind die Emotionen, die den Qi-Fluss der Leber stören.

«Wenn ich zu lange sitze, spüre ich wie eine Nadel im Rücken.»

Das ist das Blut, das an einer bestimmten Stelle im Meridian blockiert ist.

Durch diese Analyse ist die chinesische Medizin sehr nahe am Patienten, denn dieser gibt die für die Diagnose notwendigen Informationen. Die Untersuchungsergebnisse der westlichen Medizin sind natürlich auch sehr nützlich. Im Laufe der Sitzungen – im Durchschnitt zwei pro Woche – wird der Patient immer mehr auf die Zusammenhänge aufmerksam, die zwischen den Reaktionen seines Körpers und der psychischen Umgebung, dem Wetter oder der Ernährung bestehen. Die angewandten Behandlungsmethoden sind die Akupunktur, die Pharmakopöe und die Tuina (Massage).

Der Morgen verlief schliesslich angenehm, ich habe gut gegessen und sogar meinen Kaffee bekommen. Am Nachmittag war ich also gut gelaunt, als es ums Behandeln ging. Ich hatte viel Freude daran, den Teilnehmenden Nadeln in den Körper zu setzen. Es hat mir gut getan... die Akupunktur.

Amad Maholida

Akupunktur

Frédéric Potier

Physiotherapeut und Akupunktur

Das von mir vorgeschlagene Yoga ist kein traditionelles Yoga. Meine Kurse konzentrieren sich auf den therapeutischen Aspekt von Yoga. Mental- und Körpertherapie. Die Synchronisation von Bewegung und Atem bringen eine tiefe physische und psychische Befreiung, was wiederum zu besserem Funktionieren unseres Körpers und zu einem klaren Geis führt.

Das hier vorgeschlagene Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Man soll jedoch darauf achten, die Übungen seinem Alter anzupassen, denn das angestrebte Wohlbefinden ist nicht unbedingt dasselbe. Man muss nicht beweglich sein, um Yoga zu praktizieren. Ganz im Gegenteil, die erreichten Resultate sind umso besser, wenn man es nicht ist!

Ich schlage bei jedem meiner Kurse ein Thema vor: «Das Verdauungssystem wecken», «Rückenschmerzen lindern», «Yoga gegen schwere Beine», «Sich mit Yoga ausrichten». Der meditative Aspekt ist sehr präsent, es handelt sich jedoch um eine Beobachtungsmeditation, und nicht um «Leere zu schaffen», wie man es so oft hört. Es ist ein wunderbares Instrument: Selbstbeobachtung, Beobachtung von Körper, Empfindungen, Emotionen und Gedanken. Alles anzunehmen so wie es ist, ganz ohne Veränderung. Seinen inneren Sturm annehmen ist, sich selbst anzunehmen, ganz ohne Bedingungen.

Ein regelmässiges Yogatraining nützt unserer Gesundheit wie folgt

- Linderung von Verspannungen.
- Linderung und Annahme von Schmerzen.
- Stimulation der Körpersysteme und Funktion der Organe.
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, und noch vieles mehr...

Auf geistiger Ebene bringt Yoga

- Geistige Klarheit (Ihre Gedanken schweifen weniger ab).
- Lindert Stress und Beklemmung.
- Vermindert Angst.
- Steigert die Lebensfreude...

Chloé Brugger
FitAlign-Posture Therapeutin



Ich schlage Ihnen nun zwei Übungen vor, die Sie zuhause oder unterwegs und zu jeder Tageszeit, auch gleich nach dem Aufstehen, ausführen können.



1. Die Übung «der Windgott»

- Stimuliert den Verdauungsapparat (wirkt gegen Verstopfung).
- Entspannt den unteren Rücken.
- Lindert Stress und Angstzustände.
- Senkt hohen Blutdruck.
- Lindert Menstruationsbeschwerden.
- Gleicht die Laune aus.

Legen Sie sich auf den Rücken, beim Einatmen ein Knie zum Körper ziehen und mit beiden Händen umfasst halten. Beim Ausatmen das Knie ohne Kraftaufwand gegen die Brust ziehen. Das Knie umfasst halten und einatmen. Dabei das Knie zurückweichen lassen. Einatmen und das Knie wieder an die Brust ziehen. Es sind die Arme, welche die Bewegung ausführen. Das zur Brust gezogene Bein ist entspannt. Die Bewegungen sind sanft. 10 – 12 Atmungen pro Körperseite (linkes Knie, rechtes Knie). Atmung und Bewegung sind synchron.

Wenn Sie an Osteoporose leiden, achten Sie darauf, den Kopf in gerader Linie zur Wirbelsäule ausgerichtet zu halten und den Rücken nicht zu beugen.

Nicht praktizieren: Bei Schwangerschaft oder nach kürzlich erfolgter Bauchoperation.

2. Die Übung «Energiegruss»

- Kräftigt die Schultern.
- Lindert Stress und Angstzustände.
- Bringt Lebensfreude.
- Weckt Energie (hervorragende Übung am Morgen gleich nach dem Aufstehen).

Stellen Sie sich hin, die Füße hüftbreit voneinander. Achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten. Schauen Sie geradeaus und strecken Sie den Hals. Das Kinn ist leicht gegen die Brust gezogen. Beim Einatmen heben Sie die Arme seitlich gegen den Himmel. Beim Ausatmen senken Sie nun seitlich der Arme. Atmung und Bewegung sind synchron. Visualisieren Sie beim Einatmen die Energie, die Sie von den Füßen bis zum Kopf ausfüllt. Beim Ausatmen und mit dem Senken der Arme, visualisieren und fühlen Sie, was Ihnen das Universum gibt und nehmen Sie, was Sie gerade brauchen.

Bleiben Sie nun nach Ausführung dieser beiden Übungen einen Moment lang ruhig stehen und fühlen Sie wie sich Ihr Körper und Geist gegenüber vorher anfühlt. Behalten Sie dieses Gefühl in Erinnerung, um es jederzeit am Tag wieder hervorholen zu können.

Hypnose, was ist das?

...das fragen mich immer wieder Patienten, welche ich in einen Veränderungsprozess bei chronischen Schmerzen einführe und begleite.

Es gibt eine gute Nachricht. In unserem Alltag praktizieren wir alle natürliche Hypnose.

Ist es schon vorgekommen, dass Sie beim Autofahren träumen und plötzlich merken, dass Sie an einem bestimmten Ort, wo Sie abzweigen müssen, angekommen sind? Es ist Ihr Unterbewusstsein, das Sie anspricht, damit Sie den Weg richtig fahren...

Magisch, nicht wahr?

Was wir auf natürliche Weise machen, können wir, um von den unbekannten Ressourcen unseres Unterbewusstseins zu profitieren, auch willentlich tun.

Sich in einen hypnotischen Zustand versenken, heisst, unser Bewusstsein mit unserem neurobiologischen Unterbewusstsein zu verbinden, mit dem Wunsch, die natürlichen Kompetenzen unseres Gehirns mit unserem Körper für unser Wesen zu benützen.

«Wie mache ich das?»

Werden Sie sich bewusst, dass diese Fähigkeit in Ihnen ruht. Der Hypnosetherapeut stellt Ihnen nur seine Werkzeugkiste zur Verfügung, damit Sie entdecken und üben können und immer und immer wieder, diese Verbindung mit sich selbst herzustellen. Diese Verbindung ist das Werkzeug der Veränderung.

Ein eigener Wunsch geht der hypnotischen Absorption voraus.

Es folgt nun eine Pause um Zeit zu haben...

Erlauben Sie sich Zeit zum träumen. Wir träumen durch unsere fünf Sinne... und mehr noch. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Traum und Realität. Es benützt diese Erfahrung. Neurotransmitter veranlassen eine andere Wirklichkeit, eine für unseren Körper und Geist gewünschte, eingebildete.

Ein leidender Mensch fokussiert seine ganze Aufmerksamkeit auf den Schmerz. Vergangener, präsenter und vielleicht zukünftiger Schmerz. Das Gehirn ist wachsam, selbst im Schlaf, daraus folgt eine körperliche und emotionelle Erschöpfung.

Bei Hypnose wird diese Aufmerksamkeit ausgeblendet und eine andere, durch unsere Vorstellungskraft beeinflusste Realität wird hervorgerufen. Das Wesen steht in Verbindung mit dieser neuen Realität, diese wird im Laufe der Erfahrungen integriert.

Autohypnose bedingt Investition und tägliches Training. Die neuen Informationen werden durch Experimentieren und tägliches Üben integriert. Ich beharre darauf...

Anlässlich meiner Autophynosekurse für Menschen, welche an Fibromyalgie leiden, benütze ich oft den folgenden Vergleich; *Der Hypnosetherapeut lernt Sie Noten zu lesen, er begleitet Sie in Ihrer Lehre. Es ist nun an Ihnen, die Reihen zu üben und die Partituren zu spielen, damit Sie die Musik Ihres Lebens so spielen können, wie Sie es sich wünschen.*

Anne Smit



Man erzählt, dass ein Flügelschlag eines Schmetterlings
einen Sturm hervorrufen kann...

Dich zu treffen, war für mich dieser Flügelschlag eines Schmetterlings,
ausser, dass anstelle eines Sturmes eine sanfte und neue Brise entstand.
Sie wurde stärker und gab meinem Weg eine neue Richtung.

Mit jeder Begegnung wurde der Wind stärker und stärker,
die Segel entfalteten sich, und die Überquerung bahnte sich an...

Ein Kapitän, strahlende Augen hinter runden Brillengläsern,
viktorianischer Schnurrbart, mit der ruhigen Kraft des Weltenbummlers,
seinem Wissen und seiner Erfahrung, hat mich eingeladen
das Ruder des Schiffes, das er umgewandelt hat, mit als Bonus,
drei rechte Hände und eine Menschen liebende Besatzung,
mit ihm zu teilen, um einen neuen Hafen anzusteuern.

Ein Hafen, wo leidende Menschen anerkannt und unterstützt werden.

Wo die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse andere
Perspektiven vermitteln, diejenigen, des einfachen Lebens,
mit seinen täglichen Glücksmomenten...

Für alles was du gemacht hast, Henri, danke ich dir...

Für dein Wohlwollen danke ich dir...

Für dein «Gemecker» danke ich dir...

Sag, Henri, wie wäre es wieder zu reisen,
mit einer Visionärin, unterstützt durch ihre drei rechten Hände
und ihrer Besatzung?

Anne

Sommario

L'envol

N° 33 | Febbraio 2019

- 21 Parola della Presidente
- 22 La scienza, al capezzale del paziente
- 23 Aghi per la fibromialgia
- 24 Lo yoga, uno strumento terapeutico
- 26 Ipnosi per il dolore cronico
- 27 Nuovi orizzonti
- 28 Gruppi di auto-aiuto
- 30 Varie
- 31 Trucchi e astuzie

PARTNER

Info-Entraide BE – Bienne

Info-Entraide NE – Neuchâtel

Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont

Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne

RéséauBénévolatNetzwerk – Fribourg

Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

touché.ch

Associazione Svizzera Morbo di Bechterew

Neurodent

ASMCC - Association Suisse de la Maladie de Crohn et Colite ulcéreuse

Associazione Svizzera dei Poliartritici

Lega ticinese contro il reumatismo

Agenda 2019

Assemblea generale dell'ASFM

Il 6 aprile 2019 alle 13.30 al Castello di Yverdon-les-Bains, Sala Léon Michaud.

Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici che si tengono

Per il Mendrisiotto a Mendrisio il giovedì, per il Luganese a Lugano il giovedì, per il Locarnese a Losone il martedì e il giovedì, per il Bellinzonese a Sementina il lunedì in palestra, il mercoledì e giovedì in piscina.

Per informazioni dettagliate rivolgersi a Maria Piazza.
Tel. +41 91 683 60 63 - Lu, ma, me / 09.00-11.00
o LTCR Bellinzona.

Visitate il nostro sito

www.suisse-fibromyalgie.ch

Diverse conferenze e manifestazioni sono in programmazione.



Carissimi tutti,

Questi primi mesi di presidenza hanno rappresentato un apprendistato nel nuovo funzionamento dell'associazione.

Una forma di gestazione, sia per me che per il gruppo, e ringrazio particolarmente le «mie tre braccia destre» Liliane Ruch, membro del Comitato dell'ASFM, Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud, le nostre due segretarie dell'ufficio dell'ASFM, per il nostro percorso che ci permetterà di cambiare marcia velocemente per questo nuovo anno.

Il vantaggio di lavorare in collaborazione con un servizio per il trattamento del dolore, è di poter essere in contatto diretto, non solamente con le persone affette da fibromialgia, ma anche di poter lavorare al cuore della comunità scientifica. Si tratta anche di creare una rete di collegamento con professionisti della salute e della ricerca, perché la visione della fibromialgia evolva in conoscenza e riconoscimento.

La difficoltà, è il fattore «tempo disponibile» che allungo il più possibile...

Allo stesso tempo, è un lavoro nell'ombra. Quest'anno, al fine di condividere questo lento lavoro con voi, con Liliane, ho iniziato ad incontrare i diversi gruppi di parola per poter ascoltare e individuare correttamente le richieste ed i suggerimenti.

Nel 2019, ci saranno nuove conferenze, nuovi «ateliers» e gruppi di lavoro in collaborazione con professionisti della salute.

Ci sono anche proposte di studio sulla fibromialgia, che offrono la possibilità di collaborare nella conoscenza del processo d'avvio della malattia e del suo impatto nella vita quotidiana dei malati e dei loro congiunti.

Questo nuovo anno inizia, costruttivo...

A presto!

Anne Smit
La vostra presidente



La stimolazione magnetica transcranica é sempre più usata in Europa e in Svizzera nel trattamento del dolore cronico, fibromialgia compresa.

È un trattamento non invasivo che consiste nell'applicazione di impulsi magnetici sul cuoio capelluto al fine di stimolare o inibire alcune aree cerebrali correlate al dolore, un po' come un interruttore.

Una seduta dura 15 minuti

Con il paziente comodamente sistemato su una poltrona, il curante, durante la prima seduta, utilizza un'intensità che scatena un movimento del pollice destro per poter mappare i punti di riferimento su una cuffia personale, allo scopo di stimolare adeguatamente le aree interessate.

Il protocollo di cura é costituito da 14 sedute

- Una seduta giornaliera, la prima settimana.
- Una seduta a settimana le 3 settimane successive.
- Una seduta ogni 2 settimane, 3 volte di seguito.
- Quindi una seduta al mese per 4 mesi.

Gli effetti secondari sono rari

- Mal di testa da leggeri a moderati generalmente alleviati da un comune analgesico.
- Formicolii o leggero dolore al cuoio capelluto sotto la bobina.

Per la fibromialgia, questa tecnica s'inserisce nel quadro d'una presa a carico multidisciplinare del dolore, ed è offerta nel Canton Vaud e Ginevra nei centri di trattamento del dolore.

Una buona notizia sull'evoluzione della presa a carico dei pazienti fibromialgici, che ha inoltre un impatto positivo sulla qualità del sonno...

I pazienti che decidono di sottoporsi alle sedute di SMTr devono assicurarsi d'essere in grado di seguire un programma fitto di appuntamenti, perché il protocollo del trattamento comporta una rigorosa continuità della cronologia delle sedute.

Senza dubbio, questa tecnica non invasiva si svilupperà sempre di più in Svizzera, visti i risultati...

Anne Smit
Presidente

In occasione del seminario di giovedì 4 ottobre sono arrivato il mattino presto a Champ-Pittet per parlare del ruolo dell'agopuntura nella presa a carico della fibromialgia.

Già al parcheggio Beatrice si dava da fare: «Liliane é malata! La sostituisco, senza preavviso. Aiutami a prendere i lettini dalla macchina e a sistemarli nelle due sale per i trattamenti. I partecipanti arrivano, é quasi ora di accoglierli».

All'ASFM, capiamo rapidamente che dobbiamo dare una mano, interagire ed essere efficaci.

Traduzione di questo primo paragrafo in merito all'agopuntura

«Yverdon in ottobre? Brrr, é umido e freddo quell'angolo! Se sono un po' stanco o non adeguatamente vestito. Il vento, il freddo e l'umidità ostruiranno i miei meridiani. Ma cosa sto facendo?»

«È prestissimo questo appuntamento... Io sono stanco morto! Senza i miei panini, non produrrò abbastanza **qi** e sangue che circolerà al rallentatore nei miei meridiani, dato che i miei genitori mi hanno trasmesso un sistema digestivo un po' pigro.»

«Chi é quest'entusiasta? Appena arrivato che già mi stressa questo affare. Il mio **qi** si bloccherà di sicuro! Forse, prima di cominciare, avrei bisogno di un caffè ben caldo e di un croissant!»

«Bene, sbrigherò la conferenza in 30 minuti, perché con il mio cattivo umore e questo freddo, avrò presto mal di schiena. Ad ogni modo, la fibromialgia non esiste nella letteratura medica cinese...»

In effetti, il termine «fibromialgia» non esiste nella letteratura medica cinese. Per contro, la medicina cinese cura da molto tempo i diversi sintomi evocati dai pazienti affetti da questa sindrome; grazie alla conoscenza del meccanismo della malattia, cioè un blocco del **qi del fegato** causato da uno shok emozionale che ha un impatto sul funzionamento degli altri organi come il cuore o la milza, e allo studio dei sintomi che possono essere di origine organica o esterna come freddo o umidità.

Quando si capisce da dove arriva il male, allora è più facile curarlo

«Sta piovendo, sento i miei muscoli pesanti e dolenti.»
È l'umidità che ostruisce i meridiani.

«Sono stanco(a) al mattino, fatico a mettermi in piedi.»

È la milza che non ha abbastanza **qi**.

«Sono stressato(a) e ho più dolori.»

Sono le emozioni che bloccano la circolazione del **qi** del fegato.

«Se rimango seduto(a) troppo a lungo, ho come un ago nella schiena.»

È il sangue bloccato localmente nel meridiano.

Con questa analisi, la medicina cinese é molto vicina al paziente poiché alla fine è lui a fornire tutte le informazioni necessarie per la diagnosi. Ovviamente, anche i risultati della medicina occidentale sono molto utili. Con il progredire delle sedute, in media due alla settimana, il paziente sarà sempre più attento ai legami che esistono tra le reazioni del suo corpo e l'ambiente fisico, metereologico o alimentare. I metodi di trattamento utilizzati sono l'agopuntura, la farmacologia e il tuina (massaggio).

Alla fine, ho passato una bella mattinata, ho mangiato bene ed ho persino avuto il mio caffè. All'improvviso, il pomeriggio, ero di buon umore per passare alla fase del trattamento. Mi sono molto divertito a piantare aghi nel corpo dei partecipanti. Mi ha fatto sentire bene... l'agopuntura.

Amad Maholida

Agopuntore

Frédéric Potier

Fisioterapista ed agopuntore

Lo Yoga che propongo non è lo yoga tradizionale. Incentro le mie sedute/corsi sull'aspetto terapeutico dello yoga. Terapia della mente e del corpo. Il fatto di lavorare sincronizzando i propri movimenti con la respirazione, produce un profondo sollievo a livello fisico e psichico che porta ad un miglior funzionamento del nostro corpo e ad una mente più lucida.

Inoltre, questo Yoga, come io lo propongo, può essere praticato da tutti, a qualsiasi età (assicurandosi di adattare la pratica alla propria età poiché i benefici richiesti saranno differenti). Contrariamente ai pregiudizi, non dovete essere agili per praticare lo yoga! Al contrario, gli effetti saranno più efficaci se non lo siete!

Mi piace proporre un tema a ciascuna delle mie sedute: «stimolare il sistema digestivo», «alleviare il mal di schiena», «yoga contro le gambe pesanti», «allinearsi con lo yoga». L'aspetto meditativo è molto presente, ma è una meditazione d'osservazione e non per «creare il vuoto» come spesso sentiamo. Porto ai miei clienti questo magnifico strumento che è l'osservazione di sé stessi, del proprio corpo, delle proprie sensazioni, delle proprie emozioni, dei propri pensieri, e l'accettazione del tutto così com'è, senza alcun cambiamento. Accettare i propri tornado interiori, è accettare sé stessi senza alcuna condizione.

I benefici fisici che avrete praticando lo yoga terapeutico sono

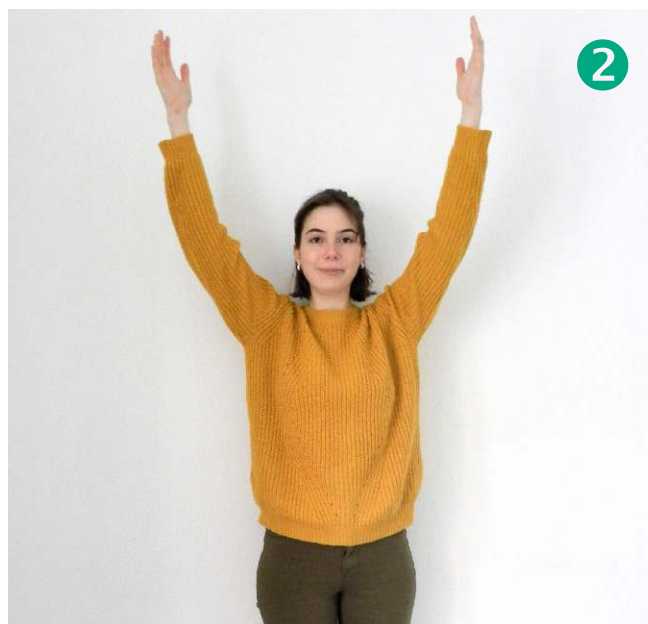
- Alleviamento delle tensioni.
- Alleviamento e accettazione del dolore, stimolazione dei sistemi e funzionamento degli organi.
- Miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.
- Molto altro ancora...

A livello mentale, lo yoga vi porta

- Più lucidità.
- Meno confusione nei vostri pensieri.
- Alleviamento dello stress e dell'ansia/angoscia.
- Diminuzione della paura, aumento della gioia...

Chloé Brugger

FitAlign Posture terapeuta



Ecco due esercizi che potete fare a casa, in qualsiasi momento della giornata, anche al risveglio nel vostro letto o appena alzati.



1. Il Dio dei venti vi porta

- Stimolazione del sistema digestivo (agisce contro la stitichezza).
- Rilassamento del fondo schiena.
- Alleviamento dello stress e dell'ansia.
- Diminuzione della pressione arteriosa alta.
- alleviamento dei crampi mestruali.
- Stabilizzazione dell'umore.

Sdraiati sulla schiena, inspirando, portate un ginocchio al petto cingendolo con la mano, espirando, avvicinatelo senza forzare, inspirando, intrecciando il ginocchio con le mani, lasciatelo ritornare leggermente, poi espirando avvicinatelo al petto. L'esercizio si fa grazie ai movimenti delle braccia, la gamba che è verso il petto, è totalmente rilassata. Fate movimenti leggeri e praticate 10-12 respirazioni su ciascun lato. Sincronizzate i movimenti alla respirazione.

se avete l'osteoporosi, assicuratevi di avere la testa in linea con la colonna vertebrale e di non arrotondare la schiena.

Da non praticare: se siete incinta se avete subito recentemente un intervento chirurgico addominale.

2. Il saluto al sole vi porta

- Forza nelle spalle.
- Alleviamento dello stress e dell'ansia gioia.
- Risveglio dell'energia (eccellente praticato il mattino al risveglio).

Ora alzatevi e posizionate i piedi alla larghezza delle anche, la vostra schiena è dritta, la cima della testa spinge verso il cielo, il mento è leggermente rientrato. Inspirando alzate le braccia al cielo, espirando abbassatele, così via, sincronizzando i movimenti con la respirazione. Inspirando e alzando le braccia al cielo, visualizzate e sentite l'energia partire dai piedi e salire fino alla testa, espirando ed abbassando le braccia, visualizzate e risentite ciò che l'universo vi regala e di cui avete bisogno. Praticate 10-12 respirazioni.

Dopo questi due esercizi, rimanete in piedi qualche secondo e osservate i cambiamenti nel vostro corpo e nella vostra mente, tra prima degli esercizi e ora. Conservate questa sensazione nel vostro cuore per ritrovarla in qualsiasi momento della giornata.

Cos'è l'ipnosi?

...Mi chiedono ogni volta i pazienti che introduco e poi accompagno in un processo di cambiamento, in presenza di dolore cronico.

Buone notizie, nella nostra vita quotidiana, pratichiamo già un'ipnosi naturale.

Vi è già capitato di sognare che state guidando la vostra auto e all'improvviso di rendervi conto che siete arrivati in un luogo conosciuto, dove dovevate cambiare strada? È il vostro inconscio che vi ha interpellato, perché continuaste la vostra strada in modo adeguato...

Magico, no?

Ciò che facciamo in modo naturale, possiamo farlo in modo determinato per sfruttare le risorse sconosciute del nostro inconscio.

Immergersi in uno stato ipnotico, è collegare il nostro conscio con l'inconscio neurobiologico, con il desiderio di utilizzare le competenze naturali del nostro cervello in connessione con il nostro corpo per il nostro essere.

«Come fare?»

Prima di tutto prendere coscienza che è in voi che risiede questa competenza e che l'ipnoterapeuta non fa che mettere a vostra disposizione la sua cassetta degli attrezzi, perché voi scopriate e vi alleniate, ancora e ancora, a creare questo collegamento con voi stessi. Questo collegamento è uno strumento di cambiamento.

Praticamente, l'assorbimento ipnotico è preceduto da un desiderio per sé stessi.

Poi, arriva il momento della pausa

Tempo offerto a voi stessi per sognare, sognarvi attraverso i 5 sensi... e oltre. Per il cervello, la realtà o il sogno offrono lo stesso vissuto: lui utilizza a fronte dell'esperienza, dei neurotrasmettitori che inducono una percezione diversa, desiderata, immaginata del corpo e dell'essere.

Quando una persona soffre, tutta la sua attenzione è focalizzata su questo dolore, passato, presente e forse futuro... Il cervello è vigile, anche durante il sonno... da questo deriva anche un esaurimento fisico ed emotivo.

Nell'ipnosi distogliamo questa attenzione per sperimentare un'altra realtà dell'essere attraverso l'immaginario.

L'essere si mette in relazione con questa nuova realtà, e attraverso le esperienze, la integra.

L'autoipnosi è un investimento e un allenamento quotidiano, sperimentare e integrare attraverso l'esercizio giornaliero queste nuove informazioni... insisto!

Sovente, utilizzo questa metafora durante i corsi di autoipnosi per le persone affette da fibromialgia; *L'ipnoterapeuta vi insegna il solfeggio, vi accompagna nel vostro apprendistato; a voi lavorare le scale e suonare le partiture, perché possiate suonare la musica della vostra vita come desiderate...*

Anne Smit



Si dice che un battito d'ali di farfalla,
possa iniziare una tempesta lontano da qui...

Incontrarti, ha rappresentato per me, quel battito d'ali, salvo che al posto della tempesta,
c'è una dolce e nuova brezza che è nata, cresciuta, e ha dato una nuova direzione al mio cammino.

Ad ogni incontro, il vento diventava sempre più potente, le vele si gonfiavano,
e la traversata aveva inizio...

Un Capitano, occhi ridenti sotto gli occhiali rotondi, baffi vittoriani,
con la sua forza tranquilla di giramondo, la sua esperienza e le sue conoscenze
mi ha invitato a condividere il timone della barca che aveva trasformato con, in primis,
tre braccia destre ed un equipaggio di appassionati umanisti,
alfine di portarla verso un nuovo porto.

Un porto dove l'umano sofferente è riconosciuto, sostenuto.

Dove le nuove scienze portano un'altra prospettiva, quella della vita,
semplicemente, nei suoi piccoli piaceri quotidiani...

Per tutto ciò che hai fatto, Henri, ti dico grazie...

Per la tua benevolenza, ti dico grazie...

Per le tue «arrabbiature», ti dico grazie...

Dimmi, Henri, cosa ne diresti di viaggiare di nuovo con una visionaria,
sostenuta dalle sue tre braccia destre e dal suo equipaggio?

Anne

Groupes de parole/d'entraide • Selbsthilfegruppen • Gruppi di auto-aiuto

Suisse romande

FRIBOURG

Responsable: Prisca Dénervaud
Tél. 078 670 10 85 | E-mail: prisca.denervaud@gmail.com
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
Tous les 2^{èmes} jeudis du mois de 14h - 16h
Cure Catholique Romaine de Neyruz,
Route de Romont 5, 1740 Neyruz

JURA AJOIE / PORRENTRUJ

Responsable: Florence Detta
Tél. 079 854 01 69 | E-mail: florence.detta@gmail.com
A définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Responsable: Beatrice Rawyler
Tél. 077 402 25 07 | E-mail: b.rawyler@bluewin.ch
Les 2^{èmes} samedis du mois, 10h - 12h
Info-Entraide-BE, Centre de consultation Bienne,
Rue de la Gare 30, 2502 Bienne

NEUCHÂTEL

Responsable: Martine Belgrano
Tél. 078 940 31 50 | E-mail: martine2310@hotmail.com
Facebook: Groupe Fibromyalgie Neuchâtel
A définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Responsable: Cécile Barman
Tél. 079 662 00 41 | E-mail: asfmbasvalais@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois à 11h00
La rencontre est suivie d'un repas (libre)
Vacances en juillet et août
Café des Cheminots (en face de la gare CFF - Parking gratuit)
Rue du Closillon 1, 1870 Monthey

VALAIS / SION-SIERRE-MARTIGNY

Responsable: Christine Michaud
Tél. 076 585 20 54 - Ecoute téléphonique
et renseignements Sion-Sierre-Martigny
Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h - 16h30
Restaurant « Le Bélem »,
Route de la Gare 25, 1926 Fully

VAUD / AIGLE

Responsable: Marcelle Anex
Tél. 079 243 25 62
Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h30 - 16h
Restaurant « Buffet de la Gare »,
Rue de la Gare 27, 1860 Aigle

VAUD / LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton
Tél. 021 624 60 50 | E-mail: frippon24@bluewin.ch
Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h15 - 16h15
Juillet: pique-nique, décembre: souper,
janvier et août: vacances
Café « La Coccinelle »,
Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

VAUD / LA CÔTE

Responsable: Dominique Gueissaz
Tél. 079 436 76 75 | E-mail: domi.zen@bluewin.ch
Tous les 2^{èmes} mardis du mois de 14h - 16h
Lieu de la réunion à confirmer

VAUD / YVERDON-LES-BAINS

Intendance: Mariette Därendinger
Tél. 024 534 06 98 | E-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch
Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h - 16h30
Août: vacances
Fondation des Hermitages,
Av. des Quatre Marronniers 30, Hermitage b, rez,
1400 Yverdon-les-Bains

GENÈVE

Responsable: Nathalie Gallay
Tél. 079 611 66 01 | E-mail: natalyys2001@gmail.com
Facebook: Fibromyalgie-Genève
Réunion mensuelle.
Infos Nathalie ou site www.suisse-fibromyalgie.ch
Restaurant de la Coop Fusterie,
Rue du Commerce 5 à 1204 Genève

Deutschschweiz

BASELSTADT / BASELSTADTSTADION

Selbsthilfegruppe «Sonneblume»
Verantwortliche: Marianne Fleury
Tel. 079 643 22 75

Falls Sie an einem Treffen interessiert sind,
setzen Sie sich bitte telefonisch mit Frau Fleury
in Verbindung.

ST. GALLEN / TOGGENBURG

Selbsthilfegruppe «Sunnestrahle»
Verantwortliche: Lisa Leisi
Tel. 071 983 39 49

Restaurant National, Näppis-Uelistrasse 10,
9630 Wattwil

GRAUBÜNDEN / CHUR

Verantwortliche: Ursula Spörri
Tel. 081 284 33 20

Monatliches Treffen. Falls Sie an einem Treffen
interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch
mit Frau Spörri in Verbindung.

Julierweg 7, 7000 Chur

Svizzera italiana

TICINO / BALERNA

Responsabile: Maria Piazza

Tel. 091 683 60 63

E-mail: ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch

Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9.00 alle 11.00.



Mon affiche représente l'espoir, car même dans la sombre douleur, il y a des anges qui nous apportent de la lumière et du soutien.

Les ailles représentent les anges (l'association). Les bulles sont les personnes atteintes de fibromyalgie. Elles remontent vers le haut grâce au soutien et à l'aide de l'ASFm.

Mein Plakat stellt die Hoffnung dar, da auch im düsteren Schmerz Engel uns Licht und Unterstützung bringen.

Die Flügel stellen Engel dar (die Vereinigung). Die Blasen stellen von Fibromyalgie betroffene Menschen dar. Dank der Unterstützung und der Hilfe der SFMV geht es für sie aufwärts.

Il mio manifesto rappresenta la speranza, perché anche nel dolore più cupo, ci sono degli angeli che ci portano luce e sostegno.

Le ali rappresentano gli angeli (l'Associazione). Le bolle sono le persone affette da fibromialgia. Esse risalgono verso l'alto grazie al Sostegno e all'aiuto dell'ASFm.

Sandy Ballaman



Rien de plus simple que la réalisation d'un masque nourrissant pour vos cheveux

Il vous faut:

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel de bonne qualité

On mélange le tout et on applique sur les cheveux et on laisse poser pendant environ 15 minutes.

Ensuite on rince bien les cheveux.

Reichhaltige Haarmaske. Nichts einfacher als dies.

Dazu braucht man:

- 1 Eigelb
- 1 Suppenlöffel Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel qualitativ guter Honig

Mischen Sie nun alles zu einer Masse. Anschliessend auf die gewaschenen, feuchten Haare auftragen und eine Viertelstunde einwirken lassen.

Danach die Haare gut ausspülen.

Niente di più semplice che la realizzazione di una maschera nutriente per i vostri capelli

Vi servono:

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino da minestra d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino da caffè di miele di buona qualità

Si mescola il tutto e si applica sui capelli lasciando in posa per circa 15 minuti.

In seguito, risciacquare bene i capelli.

RÉPARER AU LIEU DE JETER

Pourquoi jeter ce que nous pourrions éventuellement encore réparer. C'est un geste simple et très souvent bien moins cher que de racheter de nouveaux objets.

LA FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

organise (sûrement aussi dans votre région)
des Repair cafés: repair-cafe.ch/fr/events

REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Wieso wegwerfen, was repariert werden kann. Diese einfache Geste hilft Geld sparen.

STIFTUNG FÜR KONSUMENTENSCHUTZ

organisiert regelmässig (sicher auch in Ihrer Region)
Repair Cafés: repair-cafe.ch/de/events

RIPARARE INVECE DI BUTTARE

Perché buttare quello che potremmo eventualmente ancora riparare. Questo semplice gesto, spesso è molto meno caro del riacquisto di un nuovo oggetto.

L'ASSOCIAZIONE CONSUMATRICI

E CONSUMATORI DELLA SVIZZERA ITALIANA

organizza (sicuramente anche nella vostra zona)
il Caffè riparazione: repair-cafe.ch/it/events





ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Mitglied der Rheumaliga Schweiz
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo

Association Suisse des Fibromyalgiques
Avenue des Sports 28
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité

Mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 11h30

Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 8h30 bis 11h30

Segreteria / Amministrazione / Contabilità

Martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 a 11h30

T +41 24 425 95 75

F +41 24 425 95 76

www.suisse-fibromyalgie.ch

info@suisse-fibromyalgie.ch

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains

IBAN CH08 8047 2000 0051 3341 3

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et particulièrement à:

Wir danken unseren bekannten und unbekannten Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung und insbesondere:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno ed in modo particolare a:



Remerciements
Dankeschön
Ringraziamenti

L'association remercie sincèrement Monsieur Henri Monod pour tous ses kilomètres offerts à l'ASFM durant ses 8 années de présidence.

Die Vereinigung bedankt sich herzlich bei Herrn Henri Monod für all die Kilometer, welche er während seines 8 jährigen Präsidentenmandates unentgeltlich ausgeführt hat.

L'associazione ringrazia sinceramente il Signor Henri Monod per tutti i km offerti all'ASFM durante i suoi 8 anni di presidenza.



**Votre don en
bonnes mains.**



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Neurolite SA - www.neurolite.ch

Fédération romande des consommateurs