

La musicothérapie aiderait à soulager les symptômes de la fibromyalgie

Soumis par [Gestion \(/user/48574\)](#) le 27 mai 2011



La musicothérapie, associée à une technique de relaxation basée sur la visualisation guidée, peut contribuer à diminuer la douleur, la dépression, la qualité du sommeil et l'anxiété chez des personnes atteintes de fibromyalgie, selon une étude espagnole qui sera publiée dans la revue Pain Management Nursing.

María Dolores Onieva Zafra de l'Université de Grenade et ses collègues ont utilisé, dans une série de sessions, ces deux techniques avec des personnes atteintes de la maladie. Différentes variables étaient mesurées avant le traitement et après 4 et 8 semaines. Les participantes recevaient un CD qu'elles étaient invitées à écouter à la maison.

[Semaine de la thyroïde](#) www.thyroidweek.com

Connaitre les symptômes et l'impact des pathologies thyroïdiennes

[Fibromyalgie](#) gesundheit.gastein.com

Das Kurangebot in Gastein, Salzburg
Schmerzlinderung durch die Radonkur

[Expatrié\(e\) et déprimé\(e\)](#) www.interactes.be

Nous vous aidons, via internet Pour informations et rendez-vous

[SHEMER Centre en Israël](#) www.Shemere.co.il/fr

Traitement medical de qualite pour patients du monde entier

Annonces Google

Ces deux techniques, considèrent les auteurs, aident à développer un meilleur contrôle des symptômes, ce qui amène les personnes atteintes à se sentir moins impuissantes (amélioration du [sentiment d'efficacité personnelle](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca/fonctionnement-psychologique/2008-05-03/confiance-en-soi-et-atteinte-d-objectifs-le-sentiment-d-efficacite-personnelle>)) et à jouer un rôle actif dans leur traitement.

Voyez également:

[Trois thérapies psychologiques testées pour la fibromyalgie](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2010-11-07/trois-therapies-psychologiques-testees-pour-la-fibromyalgie>)

[Bouger dans le quotidien améliore les symptômes de la fibromyalgie](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2010-03-30/fibromyalgie-bouger-dans-le-quotidien-ameliore-les-symptomes>)

[Les médicaments pour le traitement de la fibromyalgie \(état des lieux de la HAS, France\)](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2010-10-26/les-medicaments-pour-le-traitement-de-la-fibromyalgie-etat-des-lieux-de-la-has>)

[DOSSIER Psychomédia: Fibromyalgie \(symptômes, caractéristiques, adaptation, traitements\)](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/dossier/fibromyalgie>)

[Psychomédia](#) (<http://www.psychomedia.qc.ca>) avec source:

PsychCentral

Tous droits réservés

Me gusta 8: Share 4

[Apprenez la vraie Hypnose](#) auto-hypnose-sante.com

Invisible ou Conversationnelle Décuplez votre Influence partout

[Formation Musicothérapie](#) www.amb-musicotherapie.c

et Stages - Lieu : Chs de Dijon Catalogue et Inscriptions 2011/2012

[Balayer la fatigue](#) NutritionK21.com

Un programme efficace Résultats prouvés

[Vaincre la Dépression](#) www.Super-Smart.eu/Depression

Découvrez nos Suppléments pour Retrouver la Bonne Humeur !

Annonces Google