

SPASMOPHILIE

De quoi s'agit-il ?

La spasmophilie n'est pas une maladie. C'est un état caractérisé par des crises de contractures ou spasmes musculaires. Les nerfs deviennent hyperexcitables ou sensibles aux stimulations diverses et les muscles se contractent par spasmes.

Quelles en sont les causes ?

On ne connaît pas clairement les causes de la spasmophilie. Une hypothèse suggère que l'angoisse et l'anxiété sont responsables d'une augmentation de la respiration qui devient trop ample et trop rapide (hyperventilation). Cette hyperventilation modifie les échanges de calcium et de magnésium entre l'intérieur et l'extérieur des cellules musculaires. Ces changements dans les échanges cellulaires expliqueraient l'hyperexcitabilité. Il n'y a aucun déficit en calcium et magnésium qui soit décelable par dosage dans le sang, même si autrefois, des troubles du calcium et du magnésium ont été soupçonnés dans la spasmophilie

Comment prévenir son apparition ?

L'objectif est de prévenir l'apparition et le développement d'une angoisse ou d'une anxiété. Un régime alimentaire équilibré permet un apport régulier en calcium et magnésium pour éviter tout déficit de ces deux éléments.

Comment la reconnaître ?

La spasmophilie se manifeste par des contractures musculaires, une augmentation du rythme et de la profondeur de la respiration, des troubles de la sensibilité avec une sensation de fourmillements du visage et des doigts, un malaise intense pouvant aller jusqu'à l'angoisse de la mort.

Quels examens peuvent être nécessaires ?

La plupart du temps, aucun examen n'est utile car tout est normal (prise de sang, radio, etc...). Très exceptionnellement, on peut prescrire un examen complémentaire appelé électromyogramme. C'est un enregistrement graphique de l'activité électrique des muscles lors des contractures musculaires. Il permet de vérifier que la réaction des muscles est proportionnelle à l'excitation électrique. Cet examen ne nécessite aucune hospitalisation et dure 20 à 30 minutes.

Maladies dont les symptômes sont proches ?

La tétanie est une forme très rare de contractures musculaires. Elle peut être due à une diminution dans le sang de la concentration du magnésium (cela peut arriver chez une personne dialysée - rein artificiel) ou du calcium (cela peut arriver en cas de non fonctionnement des glandes parathyroïdes). Les crises de tétanie sont intenses et prolongées alors que les crises de spasmophilie sont moins accentuées, gênantes mais toujours bénignes

Quelle peut être l'évolution ?

Les spasmes musculaires cessent toujours spontanément. Les crises sont bénignes et réversibles. L'intensité et la durée des crises de spasmophilie diminuent dans le temps pour devenir de plus en plus rares.

Quel traitement peut-on vous proposer ?

La plupart du temps, aucun traitement n'est nécessaire. L'angoisse et l'anxiété, si elles sont vraiment incontrôlables, peuvent bénéficier d'un traitement anxiolytique, sur prescription médicale. Une psychothérapie peut aider, sous forme d'entretiens individuels, de prise de parole dans un groupe ou de jeux de rôles.

Que devez-vous faire ?

Une meilleure maîtrise de son angoisse et de son anxiété, associée à un régime alimentaire équilibré peuvent suffire à contrôler les crises de spasmophilie.

Avec la Chiropractie

La chiropractie et la médecine chinoise peuvent vous aider à diminuer le stress que vous stocker dans votre corps. En effet, en travaillant l'énergie du foie et de la vésicule biliaire, il est démontré que les personnes sont moins tendues, moins irritables et moins sur les nerfs.

Dans notre société, c'est le foie qui filtre le stress, les relations avec les autres, les frustrations...émotions toujours très présentes en grande quantité chez les adolescents qui sont aussi les personnes le plus touchées par la spasmophilie.

Comme expliqué plus haut, en diminuant, par des techniques énergétiques très douces et relaxantes, les effets du stress sur le foie et le corps, il est possible de faire disparaître ou de diminuer les crises de spasmophilie.