

Ressources & Actualisation

La spasmophilie c'est quoi?

La spasmophilie est une hypersensibilité neuromusculaire et affective

Spasmophilie définition complémentaire

La définition complémentaire de la spasmophilie est une personne dont l'hypersensibilité se manifeste par une grande dépendance à l'environnement et une vulnérabilité aux stress, présent dès la naissance.

La spasmophilie n'est pas une maladie mais un mal-être ressenti dès la vie *in utero* en osmose avec la mère.

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. La spasmophilie touche plus volontiers les femmes que les hommes.

Manifestations cliniques

Dans certains cas, la crise de spasmophilie est associée avec des troubles tels qu'hypocalcémie, hypophosphorémie, manque de magnésium. Les crises aiguës de spasmophilie (ou crises de tétanie) seraient provoquées par une hyperventilation due à l'angoisse, qui modifierait les échanges entre calcium et magnésium au niveau cellulaire. Les manifestations de la spasmophilie se classent ainsi

Les symptômes spasmodiques :

Crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage ;

"Boule" dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition ;

Brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie ;

Les spasmes intestinaux, colites et ballonnements ;

Les contractions de l'utérus, les douleurs prémenstruelles importantes ;

Les tensions des mâchoires ;

Les douleurs musculaires et articulaires.

Symptômes associés

Troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille ;

L'asthénie c'est-à-dire la fatigue principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur ;

La tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur), l'éréthisme cardiaque (hyperexcitation du cœur) ;

L'oppression respiratoire ;

La perte de la libido ;

Les troubles du sommeil ;

Irritabilité ;

Anxiété ;

Phobies ;

Déprime ;

Apathie.

Quelles solutions?

Un comportement à adopter pour pallier à la crise de spasmophilie

Apprenez à bien respirer. Dès que l'on sent arriver la crise, repère : on a tendance à respirer plus vite.

Cette hyperventilation entraîne une mauvaise oxygénation du cerveau et déclenche la crise de spasmophilie avec tous les symptômes.

Dès que vous sentez les premiers signes, allongez-vous, posez une main sur votre poitrine ou sur votre ventre et respirez calmement en évitant de faire de trop grandes inspirations, on peut le faire plusieurs fois de suite jusque la fin de la crise.

- Tenir un journal où l'on peut noter chaque jour ce que l'on ressent avant et après la crise de spasmophilie. Cet exercice vous permettra de cibler et de répertorier les situations et les événements qui ont déclenché la crise. Vous pourrez ainsi les éviter ou mieux les appréhender.
- se relaxer. Ne pas hésiter à recourir à des séances de yoga, de sophrologie. Des TCC (techniques comportementales et cognitives) peuvent aussi apprendre à mieux gérer l'anxiété et être moins vulnérable aux agressions extérieures.
- Consulter un médecin si les crises se répètent trop fréquemment. En l'absence de cause organique, elles peuvent cacher des troubles psychopathologiques plus graves.
- Des règles hygiéno-diététiques à fixer :
- il est souhaité de Privilégiez les aliments riches en calcium, magnésium et phosphore dont la carence pourrait provoquer une crise de spasmophilie.
- Réduire le stress, qui est un grand pourvoyeur de crises. Pour cela, limitez les boissons excitantes (thé, café), l'alcool, et pratiquez une activité physique régulière.
- Respecter des horaires fixes pour le lever et le coucher.

Des signes avant-coureurs

La crise de spasmophilie se présente sous forme de contractures musculaires douloureuses des extrémités des membres, mains ou/et pieds, visage et pouvant se généraliser sous gros stress. La crise de spasmophilie se manifeste dans un moment de peur, de panique extrême.

Le malade sent que la crise de spasmophilie va arriver, grâce à ses signes avant-coureurs : des fourmillements au niveau du visage, au niveau des lèvres, sous le nez, dans les mains et les pieds. Le spasmophile se met à respirer rapidement, à haleter. Le spasmophile s'affole, tremble, son cœur bat vite. Le spasmophile a une boule dans la gorge qui l'étouffe. Une ou les deux mains peuvent se contracter fortement et prendre la forme de la « main d'accoucheur » les doigts resserrés, un peu pliés, le pouce rentré. La bouche, si elle est touchée par la contracture prend la forme d'un « museau de tanche » ou accompagner d'autres symptômes suée...

Il est possible aussi

- **Une crise de spasmophilie peut être spectaculaire et affoler l'entourage. La seule chose à faire est de tranquilliser tout le monde, d'isoler le spasmophile**

et de lui proposer de respirer calmement. Un endroit calme est retiré peut l'aider à reprendre contact avec lui même

Si la crise ne cesse pas il est parfois utile de faire respirer le spasmophile dans un sac en papier ou en plastique éventuellement ; le spasmophile se concentrera ainsi plus facilement sur sa respiration et la crise cessera. Attention, ce geste doit être fait en présence de quelqu'un ; si le spasmophile en « abuse » et s'évanouit avec le sac sur la tête, elle peut étouffer.

Il existe aussi le moyen de remise à zéro de manière naturelle en lui faisant respirer le creux de son avant bras, ainsi en cas de grosse crise, le spasmophile reprend contact avec son propre dioxyde de carbone et cela ne présente aucun danger d'asphyxie.

- **La crénothérapie ; Les oligo-éléments**
- **L'homéopathie**
- **La phytothérapie**
- **La relaxation progressive de Jacobson**
- **La musicothérapie, l'arthérapie**
- **Le Yoga**
- **La sophrologie**
- **L'acupuncture**
- **Les massages**

Ressources & Actualisation

Cliquez ici pour en savoir plus :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation

33 rue du Roskopf

<http://www.accomplissement-de-soi.org>