Tétanie / Spasmophilie - 1/2

De nombreuses personnes ne savent pas exactement ce que signifie et confondent spasmophilie et crises de tétanie. C'est la principale raison pour laquelle j'ai décidé d'écrire cet article.

Qu'est ce ?

La spasmophilie est la maladie, et elle peut entrainer des crises de tétanie. On ne peut donc dire "crises de spasmophilie" malgré que certains l'emploient. La spasmophilie touche plus souvent les femmes que les hommes. Ensuite tout dépend des personnes, elle peut durer a vie comme partir avec le temps. C'est selon les médecins, un état chronique "d'hyperexitabilité neuromusculaire". Elle peut se déclencher à l'occasion d'une maladie infectieuse, une grossesse, un effort excessif etc... La crise de tétanie est surprenante a voir mais sans gravité et il est donc important à ne pas la confondre avec une crise d'épilepsie (bcp dans mon entourage confondent).

Comment cela se caractérise t-il ?

La personne faisant des crises de tétanie est souvent sujette à des manifestations d'angoisse et c'est souvent ce qui la déclenche.
- Au départ il y a une augmentation de la fréquence respiratoire : on respire fort, vite, avec difficultés... L'hyperventilation (on appelle cela comme ca) va diminuer le taux de CO2 dans le sang ce qui :
- Entraîne des contractions musculaires douloureuses au niveau des membres supérieurs.
- Les doigts deviennent très crispés, ils st comme "collés" les uns aux autres, repliés, et c'est terrible tellement on ne peut rien y faire. Crampes, douleurs musculaires et impression de fourmillements des lèvres, des pieds, des jambes, des doigts ou des bras se font ressentir.

Quand nous sommes dans la situation, on a l'impression d'être "coupés du monde" on entend vaguement les paroles autour de nous, sans savoir qui le dit, a qui, pour quoi ?

Que faire pour aider ?

Quelques conseils personnels : il faut savoir que la présence de nombreuses personnes autour de l'individu qui est atteint d'une crise de tétanie a tendance à augmenter son état. Il faut donc, éviter la foule qui s'agglutine autour de la personne. Ensuite bien evidemment appeller quelqu'un capable de secourir. Donner un sac plastique à la personne qui a une crise de tétanie est bien pour l'aider a mieux respirer et se resaisir. D'ailleurs souvent, un spasmophile, en possède une sur soi, ce qui est bien pour apprendre a gérer seul sa crise. Il faut arriver a contrôler sa respiration c'est parfois difficile mais c'est l'élément principal et cela fait souvent cesser la crise. aprés une crise de tétanie un peu de repos est conseillé.

Mon cas :

Tétanie / Spasmophilie - 2/2

Les crises de tétanie me gênent dans ma vie de tous les jours puisque c'est lors d'examens, en cours (quand j'etais encore au lycée), lors de
sensations fortes (je ne peux pratiquement jamais faire de manèges dans les parcs d'attractions), lors d'efforts physiques (dès que je fais un
sport qui demande un peu d'effort), quand je sens que j'étouffe (en discothèque, dans des bars mal aérés), et enfin, lors de grosses disputes.
Pour remédier a cela je prends du magnésium et du calcium mais bon, je ne vois pas d'évolution. Heureusement, j'en faisais surtout a l'époque
du lycée et là ça va mieux. Enfin, voila, je tenais à en faire un article pour mettre au courant les gens qui ne connaitraient pas cela, et peut être
que certaines personnes se reconnaitront et je peux vous dire que ça aide de se dire que l'on n'est pas tout seul à essayer de surmonter la
spasmophilie.