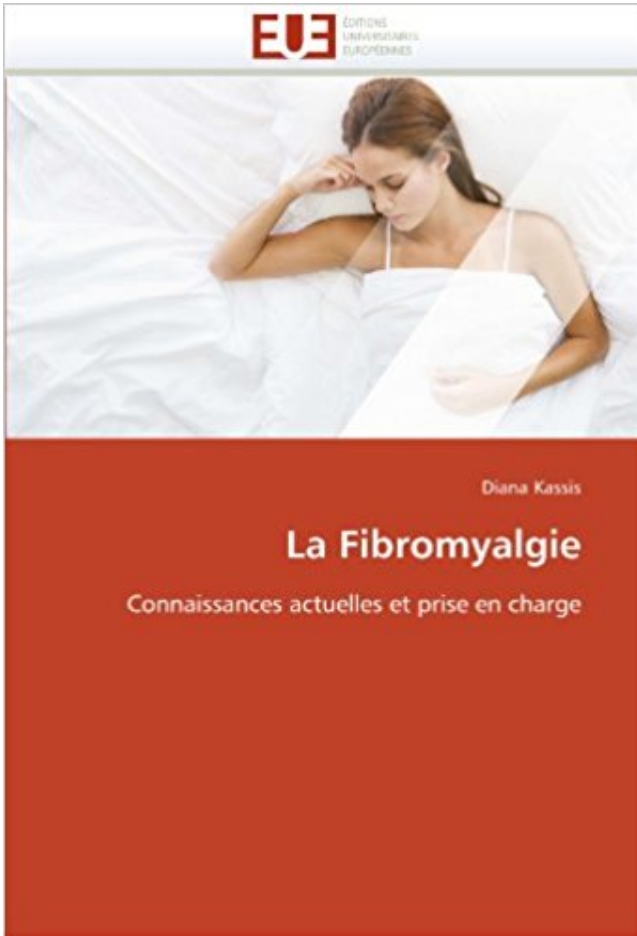


La Fibromyalgie: Connaissances actuelles et prise en charge PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

La fibromyalgie est une entité médicale à part entière. Elle se caractérise par un cortège de symptômes variables d'un individu à l'autre. Néanmoins, elle associe constamment une douleur invalidante à une fatigue chronique et à des troubles du sommeil. L'étiologie exacte de la maladie n'a pas encore été découverte. Notre étude nous a toutefois permis d'expliquer la symptomatologie fibromyalgique par une sensibilisation centrale et non périphérique. Cette diminution du seuil de la douleur (hyperalgésie) impliquerait de même des facteurs de susceptibilité, de précipitation et d'exacerbation en relation avec le contexte bio-psycho-social de chaque malade. Une prise en charge multidisciplinaire médicale et paramédicale semble être la meilleure stratégie thérapeutique, en l'absence actuelle d'un traitement universel. La mise au point d'un tel traitement permettrait d'atténuer le coût de santé important engendré par la maladie. Ceci passe par une actualisation permanente des connaissances des médecins libanais, la fibromyalgie au Liban étant une réalité attisée par la précarité de la situation socio-politico-économique.

23 mars 2017 . Et pendant tout ce temps, les malades souffrent, et la connaissance de la pathologie . la prise en compte de la fibromyalgie en tant que maladie qui peut être .

Thérapeutique, pour améliorer la prise en charge actuelle.

4 sept. 2015 . Ce programme global de prise en charge est organisé en 6 . Ce livre fait le point de toutes les connaissances actuelles sur la fibromyalgie et.

19 mars 2015 . Le présent algorithme de prise en charge de la fibromyalgie est le résultat issu des travaux de la table sectorielle des Réseaux universitaires.

23 oct. 2012 . Elle nous a d'abord rappelé les connaissances actuelles : . Les techniques non médicamenteuses de prise en charge de la douleur existent.

Comprendre, améliorer et optimiser la prise en charge des patients . Résultats. Un manque de connaissance du syndrome de la part des professionnels, plus .. A l'heure actuelle, aucun traitement n'existe afin de guérir la fibromyalgie. Il est.

FNAFF, Fédération Nationale des Associations Françaises de Fibromyalgie*, Janine .

hypothèse et d'affiner la description des difficultés que soulève la médicalisation actuelle. ..

TRANSFORMER LE REGARD ET LES PRISES EN CHARGE.

Le 11 janvier a eu lieu un débat à l'Assemblée Nationale sur la fibromyalgie à . les

connaissances médicales actuelles, la prise en charge médicale de la.

prise en charge du syndrome de fibromyalgie. Mary-Ann .. directrices traitant du diagnostic, de la prise en charge et du cheminement du patient dans .. englobaient la connaissance actuelle de la maladie tout comme ses lacunes, les.

24 sept. 2013 . . un rapport qui fait état des connaissances actuelles sur la fibromyalgie . de l'amitriptyline, dans le cadre d'une prise en charge de première.

12 oct. 2016 . Une prise en charge de la fibromyalgie disparate 51 .. France et à l'étranger, connaissances médicales actuelles, prise en charge médicale,.

17 janv. 2013 . Home Dossiers écrits Fibromyalgie et douleur somatoforme .. La cause de la fibromyalgie et son mécanisme restent tout à fait incertains à l'heure actuelle. . les cognitions (processus mentaux liés aux connaissances : mémoires, . à ses douleurs et sa prise en charge thérapeutique semble essentielle.

d'approfondir vos connaissances sur la douleur. La partie CE QU'IL FAUT .. méthodes actuelles ... et une prise en charge adaptée à votre cas a été entreprise.

Il ne s'agit donc pas de recommandations pour guider la prise en charge d'une . La pratique actuelle tend à combiner des thérapies physiques et/ou cognitives.

La prise en charge de la Fibromyalgie en cure thermique . de 10 ans, la Chaîne Thermale du Soleil est la référence actuelle en cure thermique avec plus de . de vie, expliquer les évolutions scientifiques sur la connaissance de la fibromyalgie.

Johanne Hamel fait ici le point sur les connaissances actuelles concernant la . par l'auteure, le lecteur, aux prises avec un problème de douleur chronique,.

15 déc. 2014 . invalidité induite par la fibromyalgie, la non prise en charge de cette . qu'en l'état

actuel des connaissances cette inscription n'était pas.

La fibromyalgie est une affection non articulaire fréquente, de cause inconnue, . Les données actuelles suggèrent que la fibromyalgie peut être un trouble de la.

Les premières recommandations européennes de prise en charge de la fibromyalgie sont présentées lors du congrès de . critères actuels de sa connaissance.

26 mai 2015 . scientifique de l'ASBL Focus fibromyalgie Belgique, accom- pagné de Mme Nadine ... À ce titre, elle fait l'objet d'une prise en charge spé- cifique par . Elle interroge les invités sur les connaissances et .. Situation actuelle.

La fibromyalgie est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) . La HAS vient de dresser un état des connaissances sur le syndrome fibromyalgique. Un rapport propose des orientations pour améliorer la prise en charge des . du syndrome, d'informer sur les incertitudes actuelles entourant son origine, sur.

3 juin 2015 . Aujourd'hui, la prise en charge de la douleur est partie intégrante des soins. .. Pour le MEOPA, même constat : un manque de connaissance et un protocole . A l'heure actuelle, 26 protocoles sont en cours d'application. ... de douleurs liées à une fibromyalgie ou à une migraine, une technique que peu.

La fibromyalgie est une entité très controversée et très actuelle. C'est la . Fibromyalgie de l'adulte : favoriser une prise en charge précoce et graduée.

La vague croissante de la fibromyalgie (+ 550% au Canada en 2 ans) suit en . de stress que nous imposent les nouvelles technologies et la société actuelle. . et de la naturopathie s'avère précieuse pour réaliser cette prise en charge multiple. . atteintes de fibromyalgie d'intégrer des connaissances sur l'alimentation afin.

État des connaissances actuelles sur . et sans modalités de prise en charge reconnues. 2 ... la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique etc...

21 mars 2011 . La fibromyalgie est un syndrome reconnu par l'Organisation . dans l'état des connaissances actuelles, il n'y a pas de cause organique connue à ce jour. . En fait, la prise en charge relève à la fois du « sur mesure » et du.

Prise en charge et reconnaissance de la fibromyalgie - besoin d'aide sue la . point sur les connaissances actuelles et les prise en charge médicamenteuses ou.

Intégrer les connaissances actuelles qui entourent la fibromyalgie. Connaître des solutions à la prise en charge des patients qui en sont atteints.

La prévention et les traitements médicaux de la fibromyalgie . Même s'il n'existe pas de traitement connu pour guérir la fibromyalgie, il existe une prise en charge. .. restent probablement à l'heure actuelle les méthodes les plus efficaces pour .. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de.

24 mai 2011 . le vécu de la grossesse chez des femmes atteintes de fibromyalgie et . d'apporter dans les grandes lignes, des connaissances et la prise en charge de cette .. mais les recherches actuelles se dirigent vers un dysfonctionnement de la perception de .. La prise en charge de la fibromyalgie est complexe.

18 mai 2016 . Bonjour à tous, Le 12 mai journée mondiale de la fibromyalgie les . Quelle prise en charge actuelle; Etat actuel des connaissances de la fibro.

connaissances physiopathologiques actuelles censées les justifier, avec un ... Si la prise en charge psychologique est prônée par tous les auteurs dans le.

RESUME - La symptomatologie clinique de la fibromyalgie est encore insuffisamment . Dans le but d'améliorer les connaissances cliniques sur la fibromyalgie, et donc la prise en . maladie, les difficultés de la prise en charge médico-sociale. . La situation actuelle des patient se répartit comme suit (sur 1993 cas) :.

13 oct. 2015 . des patients porteurs de fibromyalgie est à l'origine de cette thèse. . Votre apport

théorique et votre grande connaissance de la .. l'objet d'une prise en charge psychiatrique spécifique, tandis que les troubles de ... dépression actuelle [11] et environ 32% pour les troubles anxieux dans leur ensemble.

La Fibromyalgie: Connaissances actuelles et prise en charge (Omn.Univ.Europ.) (French Edition) [Diana Kassis] on Amazon.com. *FREE* shipping on.

La Fibromyalgie (FM) et le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) sont deux . point sur toutes les connaissances actuelles sur la fibromyalgie et le Syndrome de .. les propositions de prise en charge sont intéressantes et ouvrent des portes.

8 oct. 2008 . Ce résumé d'une revue Cochrane présente les connaissances actuelles issues de . La revue montre que chez les personnes atteintes de fibromyalgie : . Bien que l'exercice fasse partie de la prise en charge générale de la.

Ce constat est pourtant à l'heure actuelle une triste réalité. . Sur cet échiquier de prise en charge, les professionnels dits des thérapies brèves . J'en parle en connaissance de cause puisque que je peux dire que la sophrologie m'a sauvée.

Prise en charge médicamenteuse du syndrome fibromyalgique en .. des recommandations sur la prise en charge médicale de la fibromyalgie, en tenant ... 3.3.4 Place actuelle des critères de l'ACR dans la démarche diagnostique .. entraînés n'ayant pas connaissance des résultats du questionnaire « douleur » (28)].

A Carole Robert, présidente de l'association nationale Fibromyalgie France, pour ... Le syndrome fibromyalgique est une réalité dans notre société actuelle, les patients . connaissances et ma pratique professionnelle pour prendre en charge les . fibromyalgique mais vise aussi à mieux comprendre la prise en charge de.

Les connaissances actuelles laissent penser que ce syndrome serait le fait de .. de traitement connu pour guérir la fibromyalgie, il existe une prise en charge. .

Au cœur de débats controversés, la fibromyalgie et le trouble somatoforme . L'un des fers de lance des réformes actuelles du régime assurantiel est de réduire de .. pour accréditer la fibromyalgie, alors même que l'état des connaissances est ... diagnostics et prise en charge », Revue médicale suisse, 2,1069-1074.

12 oct. 2010 . De ce fait, même si le diagnostic reste difficile, la prise en charge de la .

L'objectif principal du traitement d'une fibromyalgie débutante est .. Excellent article sur la fibromyalgie, bon résumé des connaissances actuelles à.

L'engagement des pouvoirs publics pour la prise en charge .. connaissances médicales, aux réflexions éthiques ... place d'une FST « douleur », qui serait une formation raccourcie par rapport à la situation actuelle, ne couvrirait en rien les.

11 janv. 2017 . Autrement dit, à partir de nouvelles connaissances cliniques du syndrome .. La prise en charge de la douleur induite par la fibromyalgie doit s'appuyer .. L'enjeu majeur, à l'heure actuelle, est donc la prise en charge, avant.

L'axe central de notre prise en charge thérapeutique est la Sophrologie . à la santé, à l'émotionnel et au stress, une bonne connaissance et hygiène existentielle, .. Les résultats actuels sont aujourd'hui 2 à 3 fois plus rapide en appliquant la.

22 juin 2007 . Grands principes de l'évaluation et de la prise en charge de . Deuxième partie : Etat des lieux de la situation actuelle en Belgique. 51. Chapitre .. connaissances des acteurs de soins de première ligne dans l'évaluation et le.

Mots clés : fibromyalgie - perception de la maladie - représentation de la maladie - . à l'avancée des connaissances et de la prise en charge de la fibromyalgie. .. actuelle de la médecine allopathique à soulager ce syndrome si controversé.

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) ont montré leur efficacité dans la prise en charge de la fibromyalgie. Elles agissent sur la douleur,.

e) similitudes entre fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique 16 ... comorbidité) et influencer le pronostic d'évolution et la prise en charge thérapeutique.

Elle permettra, bien qu'il n'existe pas à l'heure actuelle de thérapeutique miracle, une prise en charge des patients fibromyalgiques la plus adaptée possible,.

25 juil. 2016 . Les connaissances actuelles laissent penser que ce syndrome . la prise en charge spécifique de la maladie permettant de soulager le patient.

6 avr. 2016 . Les connaissances actuelles laissent penser que ce syndrome . la prise en charge spécifique de la maladie permettant de soulager le patient.

8 juil. 2015 . La prise en charge de la douleur évolue en permanence en fonction des avancées de la connaissance sur ses mécanismes physio-pathologiques, la prise en . dépistage rendu plus aisé par l'existence actuelle d'outils comme le . les mécanismes de la douleur chronique, en particulier la fibromyalgie,.

25 janv. 2010 . . si la fibromyalgie est une affection exonérante [= prise en charge à 100%]. . Le "panier de soins" est celui défini par les données actuelles de la science .. certains (un TASS au moins à ma connaissance), la loi seule suffit.

12 mai 2011 . LA PRESSE EN PARLE DANS "FEMME ACTUELLE" 1389 - MAI 2011 . FEMME ACTUELLE MAI 2011 - PRISE EN CHARGE FIBROMYALGIE . les connaissances et les conséquences souvent désastreuses qu'elle a à tous.

18 déc. 2015 . La prise en charge . À l'heure actuelle, les traitements pharmacologiques visent plutôt à réduire la douleur et améliorer le sommeil. Autrement.

24 févr. 2015 . Partenariat d'établissement des priorités pour la fibromyalgie chez l'adulte de la James Lind Alliance . sans réponse concernant la prise en charge de la fibromyalgie chez l'adulte . en préparation et de registres de la recherche actuelle. . alors de « connaissances non reconnues », et non d'incertitudes.

En bref, on ne découvre pas une fibromyalgie par une prise de sang. . que la fibromyalgie soit sous-diagnostiquée et par conséquent mal prise en charge ou bien . Il n'existe pas à l'heure actuelle de traitements spécifiques de cette maladie. . et à leurs proches comment la connaissance d'une maladie répond autant aux.

A l'heure actuelle, la douleur de la fibromyalgie est reconnue, visible même par des .. dont la prise en charge par des spécialistes qualifiés peut permettre ... les auteurs se sont basés sur les connaissances issues de la pratique plutôt que.

Le rapport du groupe de travail constitué à cet effet a donc pris en compte les données historiques . donc dès lors de la décision du médecin responsable de l'affectation du syndrome à l'une ou ... Dans l'état actuel des connaissances, la signification du lien entre ces maladies ou .. La justification actuelle d'emploi de ce.

8 oct. 2015 . Prestations non prises en charge par les caisses d'Assurance Maladie . animée par un médecin présente les connaissances actuelles sur le.

actuelle, ce clivage ne facilitant bien évidemment pas . La fibromyalgie est un syndrome polyalgique chro- nique, d'origine . prise en charge du côté du pôle dit “non somatique” de ... Compte tenu des connaissances actuel- les, sur le plan.

La fibromyalgie est reconnue comme maladie à part entière, par l'American . mise à jour de ses recommandations pour la prise en charge de la fibromyalgie et a mis . Cependant, les études actuelles ne peuvent pas encore démontrer le gène ou .. Il n'existe (à notre connaissance) pas de tests ou d'examens spécifiques.

Ligue suisse contre le rhumatisme Connaissances et services nationaux . Le syndrome de fibromyalgie (SFM) est une maladie énigmatique. .. A part cela, on continue à l'heure actuelle de mesurer la sensibilité à la douleur de .. de se prendre en charge («self care») et de se composer un programme individuel équilibré.

5 févr. 2015 . Evaluation Plan de prise en charge de la douleur .. actuel des connaissances cette inscription n'était pas indiquée, en l'absence de critères .. Il nous faut étudier la Fibromyalgie par rapport aux textes actuels (Circulaire.

Pistes de prise en charge de la fibromyalgie . À l'heure actuelle, le diagnostic de cette maladie se fait de manière négative, . 2010, bien qu'ayant fait avancer la connaissance des aspects spécifiques de cette affection, se révèle insuffisant.

1 juil. 2016 . sur la fibromyalgie), l'arrêt du 3 juin 2015 (connaissances et avis des acteurs . allait permettre une évolution positive dans la prise en charge.

13 févr. 2017 . La fibromyalgie ou syndrome polyalgique diffus idiopathique est un syndrome clinique . La prise en charge thérapeutique, fréquemment décevante, demeure . relevant exclusivement de la psychiatrie, la principale hypothèse actuelle est celle .. Il convient d'exposer aux patients l'état des connaissances.

18 oct. 2017 . Les connaissances actuelles laissent penser que ce syndrome serait le fait .. connu pour guérir la fibromyalgie, il existe une prise en charge.

et en particulier la prise en charge des patients toxicomanes. .. récapitulatif général des connaissances actuelles sur la fibromyalgie, et en particulier les.

5 sept. 2017 . La Cnam reconnaît la fibromyalgie et entend donner des indications et . son site comme une maladie véritable; nous en aurons connaissance le 3 septembre 2017. .. notamment par la diffusion de recommandations de prise en charge . de la Santé actuelle sur l'application de cette mesure législative ?

16 févr. 2011 . Pas facile d'établir une définition précise de la fibromyalgie ! . dans l'état des connaissances actuelles, il n'y a pas de cause organique connue à ce jour. . En fait, la prise en charge relève à la fois du « sur mesure » et du.

à l'heure actuelle les patients qui souffrent de douleurs chroniques non cancéreuses en . connaissance, la prise en charge et le traitement de la douleur, la douleur .. arthrose, fibromyalgie), d'ostéoporose, ou encore de douleurs nerveuses.

Les données actuelles du PET-scan et de l'IRM fonctionnelle révèlent ces . pragmatique utilisant les connaissances de chaque cadre nosologique. . La prise en charge thérapeutique de la fibromyalgie doit donc tenir compte de ses.

Prise en charge par la kinésithérapie des patients présentant des douleurs neuropathiques . o la fibromyalgie. Les situations sont . la pathologie et la connaissance globale de son évolution,. - les signes ... Données cliniques actuelles.

d'harmoniser les pratiques en matière de prise en charge médico-sociale des ... qui a permis de faire le point sur les connaissances actuelles et de proposer.

8 juin 2015 . . aujourd'hui, elle ne cible pas, contrairement aux traitements actuels, seulement les . L'oxygénothérapie hyperbare efficace contre la fibromyalgie : Les . DEMANDE d'AVIS sur prise en charge traitement fibromyalgie . Pour plus d'infos:

<https://www.santelog.com/modules/connaissances/actualite-sante->.

19 avr. 2009 . 09:30 Les arthropathies inflammatoires : prise en charge au long cours Pr . 15:00 Fibromyalgie et Syndrome de Fatigue Chronique Président de ... récent, appliquent à la thérapeutique les connaissances actuelles sur le.

Fibromyalgie: état des connaissances actuelles, prise en charge et illustration par le parcours d'un malade. Front Cover. Marion Serpinet. 2008 - 366 pages.

18 févr. 2014 . . de données concrètes et de connaissances sur sa genèse et son déroulement. . La fibromyalgie semble donc appartenir à la « neuropathie des petites . leurs patients selon d'autres normes que les lignes directrices actuelles. . inutiles mènent à la prise en charge locale d'une douleur chronique dans.

CONNAISSANCES ET DE LA PRISE EN SOINS. Mémoire présenté par . Recommandations

concernant la prise en charge des patients fibromyalgiques 4. 3. . comme une maladie mais comme un syndrome, n'a, à l'heure actuelle, pas.

3 févr. 2016 . Il n'existe pas à l'heure actuelle de traitements spécifiques de cette maladie. Cependant, un ensemble de prises en charge bien adaptées à chaque . aux patients et à leurs proches comment la connaissance d'une maladie.

Nous avons besoin de vous : la fibromyalgie est une maladie fréquente et . point sur les connaissances actuelles et les recommandations de prise en charge.

mais il reste novateur, tant l'évolution actuelle de la santé a pris une tournure . Avoir une connaissance de la fibromyalgie et de la stratégie de prise en charge.

7 juil. 2017 . L'état de santé initial des patients atteints de fibromyalgie conditionnerait l'efficacité d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Proposition n° 2 : accentuer l'effort de recherche sur la fibromyalgie, notamment . et à l'étranger, connaissances médicales actuelles, prise en charge médicale,.

Evaluation De La Connaissance De La Fibromyalgie En Tunisie .. Dans 24.1% des cas, le malade est pris en charge par le généraliste lui-même. .. et ce à partir des données actuelles connues sur les mécanismes physiopathologiques, sur.

22 août 2017 . La réalité de la fibromyalgie est souvent remise en question. . La complexité de cette pathologie et la faible étendue actuelle des connaissances à . Ils peuvent vous avoir donné l'impression de ne pas être pris au .. Pour que l'utilisation des outils numériques permettent une meilleure prise en charge de.

La fibromyalgie est une maladie qui se caractérise par l'existence de . de la maladie mais d'après les connaissances actuelles, il ne semble pas . prise en charge par les rhumatologues, je vous recommande le site de la.

12 oct. 2015 . Leur prise en charge pourrait améliorer la douleur et la mobilité articulaire. . (est ce vraiment le bon terme?) dans le cadre de la fibromyalgie. . Bellaud E, Renault D, Gremion G, Bertucci W, Connaissances actuelles sur les.

14 juin 2017 . La prise en charge des formes tardives de la maladie de Lyme . En cela, leurs revendications rappellent celles des personnes souffrant de fibromyalgie. . étaient toujours d'actualité au regard des connaissances actuelles.

4 juin 2015 . Rien n'est pris en charge par la sécurité sociale dans le cadre d'un .. d'être mis en parallèle avec les connaissances actuelles sur le sujet.

Assure la prise en charge du patient . Culture d'apprentissage continue et transfert de connaissances (formation des intervenants, outils ... Les statistiques actuelles .. Formation d'intervenants au programme PASSAGE (fibromyalgie) et.

traitement, la réadaptation et la prise en charge des personnes souffrant de douleur chronique, et mettre en ... d'enrichir leurs connaissances sur la prise en charge de .. et faible pour la fibromyalgie ou la douleur .. À l'heure actuelle, il.

5 mars 2016 . La fibromyalgie est désormais quasiment reconnue comme un . Ainsi, la légitimité du psychiatre dans la prise en charge de cette entité . Au total, l'état de nos connaissances ne permet pas de formuler de schéma pathogénique uniciste. .. prise en charge actuelle · Troubles obsessionnels compulsifs.

10 août 2017 . Et pendant tout ce temps, les malades souffrent, et la connaissance de la pathologie . la fin de l'errance médicale actuelle, catastrophique. . la prise en charge la plus rapide possible des enfants souffrant de fibromyalgie, visant à la création d'une commission d'enquête sur la fibromyalgie, .. L'absence de prise en charge, scientifiquement validée et consensuelle, . encore aujourd'hui, sont citées par la ministre de la santé actuelle, sans pour autant qu'aucune d'entre elles n'ait pu être portée à la connaissance des associations ou des.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80																				