



Bougez

pour garder vos
articulations en santé!

CONSEILS POUR FAIRE DE L'EXERCICE
EN TOUTE SÉCURITÉ À L'INTENTION DES
PERSONNES ATTEINTES D'ARTHRITE.

Les nombreux bienfaits de l'activité physique

Lorsqu'il est pratiqué en toute sécurité, l'exercice physique peut s'accompagner de nombreux bienfaits, notamment :

- Atténuation de la douleur
- Augmentation de la force osseuse et musculaire
- Articulations en santé
- Augmentation de l'amplitude du mouvement
- Plus grande capacité à accomplir les activités quotidiennes
- Amélioration de la forme physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de l'équilibre
- Diminution du risque de chute
- Amélioration de la confiance en soi et du bien-être
- Maintien d'un poids santé
- Plus grande capacité à gérer le stress
- Meilleure posture



Je faisais de l'activité physique avant de recevoir mon diagnostic d'arthrite. Comment ma routine précédente sera-t-elle modifiée ?

Même au début de votre maladie, il sera important de faire de l'activité physique régulièrement et en douceur pour maintenir votre mobilité et votre flexibilité. Vous pouvez augmenter graduellement votre niveau d'activité. N'oubliez pas de commencer lentement.

S'il y a un certain temps que vous n'avez pas mis les pieds au gym, il vous faudra peut-être réduire l'intensité de certains exercices (par exemple, en réduisant les poids que vous utilisez) ou adapter certains autres.

Si vous avez décidé dernièrement de vous inscrire à un gym, il est possible que vous ayez besoin de conseils afin de savoir quels exercices vous conviennent et par quoi commencer. Un professionnel de la santé, comme votre physiothérapeute, pourra vous aider à ce sujet.



Prêt à commencer ?

Avant de commencer un programme d'exercices, voici quelques éléments à garder à l'esprit :

- Consultez tout d'abord votre professionnel de la santé.
 - Fixez-vous des objectifs, mais assurez-vous qu'ils sont réalisables. Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir et faites preuve de patience. Vous verrez bientôt des améliorations !
 - Consultez votre professionnel de la santé pour déterminer quelle devrait être la durée de votre séance d'activité physique quotidienne.
 - Commencez lentement et respectez votre rythme. Lorsque vous commencerez à faire de l'exercice physique, il se peut que vous ressentiez de la douleur et de la raideur au début. Il faut savoir qu'il existe différents types de douleur : des douleurs « musculaires » et des douleurs « articulaires ». La douleur musculaire est normale si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis un certain temps, mais vous ne devriez pas ressentir de douleurs articulaires. Si vous ressentez des douleurs articulaires, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un physiothérapeute.
-
- Soyez à l'écoute de votre corps. Prévoyez davantage de périodes de repos les jours où vous faites de l'activité physique.
 - Réfléchissez aux types d'activité de mise en forme que vous aimeriez pratiquer et notez-les par écrit. Une multitude d'options s'offrent à vous ! Par exemple, vous pourriez décider d'essayer une nouvelle activité chaque mois.

Quel type de chaussures devrais-je porter ?

Si vos pieds sont touchés par l'arthrite, votre priorité devrait être le confort au moment de choisir vos chaussures.

Si vos pieds sont enflés, assurez-vous que vos chaussures offrent suffisamment d'espace dans la région des orteils et autour de la cheville pour ne pas comprimer les zones enflées. Le cas échéant, une paire de chaussures lacées ou à fermeture Velcro pourrait vous offrir un meilleur ajustement.

Recherchez également des chaussures qui offrent un bon soutien au niveau du talon et de l'arche.

Si vous portez des orthèses, apportez-les pour choisir vos nouvelles chaussures.

Si vous courez ou marchez, vous devriez remplacer vos chaussures après avoir parcouru 500 km. Si vous faites d'autres types d'activités physiques, vous devriez remplacer vos chaussures chaque année.

Il se peut que vous trouviez inconfortable de marcher pieds nus à l'intérieur. Si c'est le cas, une paire de sandales avec support constitue un bon choix pour porter à l'intérieur. Il existe une grande variété de sandales offrant un support d'arche et certaines sont même dotées de semelles amovibles, ce qui permet d'insérer une orthèse.



Est-ce que la course à pied est un bon choix pour moi ?

La course à pied est considérée comme un exercice à fort impact. Si vous optez pour cette activité, il est préférable de courir sur un tapis roulant plutôt que sur le trottoir ou dans la rue.

Si votre maladie est active et que vos articulations sont douloureuses, la course à pied est déconseillée. Si vos ligaments sont instables, ce qui peut survenir après l'enflure d'une articulation, il est préférable de ne pas faire de course à pied.

Si vous envisagez de faire de la course à pied, parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre physiothérapeute.



Quel est le meilleur choix :

faire de la natation ou aller au gym ?

Chaque type d'activité physique procure des avantages particuliers, selon votre degré de confort, votre préférence et le stade de votre maladie.

Puisque vous flottez dans l'eau, la piscine offre un environnement agréable et confortable qui exerce moins de pression sur vos articulations, ce qui vous permet une plus grande amplitude de mouvement tout en réduisant la douleur. L'eau vous permet également de travailler en résistance, ce qui peut vous aider à renforcer vos muscles. Les cours d'aquaforme et la natation peuvent également être bénéfiques pour votre système cardiovasculaire puisqu'il s'agit d'exercices aérobiques.

Les activités pratiquées au gym peuvent également avoir des effets bénéfiques sur votre système cardiovasculaire, votre force et votre flexibilité. Vous pouvez décider de vous entraîner seul ou de vous joindre aux cours offerts. Contrairement aux activités en piscine, les exercices au gym peuvent accroître la pression exercée sur vos articulations, ce qui peut être moins agréable au début si vous avez des symptômes. C'est vous qui savez ce qui vous fait du bien.

Encore une fois,
n'oubliez pas de commencer
lentement pour vous assurer de
maintenir votre progression !



Au gym, quels types d'appareils devrais-je utiliser ?

Optez pour des appareils qui n'exercent pas un fort impact sur vos articulations (autrement dit, qui n'imposent pas de choc à ces articulations). Un exerciceur elliptique ou un vélo stationnaire à résistance nulle ou faible sont des options intéressantes.

Le tapis roulant vous permet de marcher de façon contrôlée et en sécurité, pourvu que vous n'ayez pas de douleurs articulaires lorsque vous l'utilisez.

Soyez à l'écoute de votre corps et respectez votre seuil de douleur. Considérez la douleur comme un avertissement qu'il faut ralentir le rythme ou arrêter un exercice qui ne vous convient peut-être pas.

Avant d'utiliser un appareil ou une pièce d'équipement, assurez-vous que vous savez comment vous en servir correctement. Les employés des gyms devraient pouvoir vous montrer comment utiliser les appareils et les adapter à vos besoins.



Quels types de cours de mise en forme devrais-je essayer ?

De nos jours, une grande variété de cours sont offerts dans les clubs de santé. Généralement, vous pourrez lire une brève description de chacun avant de l'essayer. Choisissez un cours qui vous intéresse, mais privilégiez les exercices à faible impact.

Posez des questions sur le type de cours et les exercices pratiqués. Par exemple : « Quel est le ratio instructeurs-participants ? » ou « Quel est le niveau du cours (débutant, intermédiaire ou avancé) ? »

S'il s'agit d'une activité que vous pratiquez pour la première fois, commencez par un cours de niveau débutant. Certains cours de yoga offrent des variantes des poses pour les personnes qui ont des problèmes articulaires. De même, d'autres cours peuvent offrir des options pour les personnes ayant des problèmes d'épaule ou de genou.

Si vos articulations sont douloureuses, évitez les mouvements de torsion et les sauts.

Si un cours d'une heure est trop long pour vous, arrêtez-vous à la moitié et faites la période de récupération par vous-même.



N'oubliez pas
d'être à l'écoute de
votre corps.

Glace ou chaleur ?

Quand et pourquoi dois-je appliquer de la glace ou de la chaleur sur mes articulations ?

Lorsque vous faites de l'activité physique, observez comment vous vous sentez le lendemain. Est-ce que vos muscles sont douloureux parce qu'ils n'ont pas été sollicités depuis un certain temps (ce qui est normal), ou est-ce que vos articulations sont douloureuses et enflées ? Si vos articulations sont douloureuses et enflées, l'application de glace peut atténuer la gêne et l'enflure. Toutefois, si vous êtes atteint de la maladie de Raynaud (si vos doigts deviennent bleus ou blancs lorsqu'ils sont exposés au froid), vous ne devez pas appliquer de glace sur vos mains.

Vous pouvez utiliser un sac de maïs ou de pois congelés enveloppé dans une serviette humide. Si vous sentez de la gêne dans les articulations de vos mains, vous pouvez également utiliser une petite bouteille d'eau congelée sur laquelle vous poserez vos doigts.



La chaleur peut aider à atténuer la raideur et la douleur lorsqu'il n'y a pas d'enflure et peut soulager les muscles endoloris.

Appliquez la chaleur ou la glace pendant 10 à 20 minutes à la fois. Si vous décidez d'utiliser un coussin chauffant, assurez-vous qu'il est réglé à faible intensité et utilisez une minuterie, car vous pourriez vous brûler si vous le laissez trop longtemps sur la peau.



Exercices à faire à la maison

Cet exercice s'effectue en position assise.

Penchez la tête vers l'épaule jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du côté opposé. Tenez la pose pendant environ 5 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Répétez

5

fois de chaque côté.

Cet exercice s'effectue en position assise.

Tournez la tête de côté jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Tenez la pose pendant environ 5 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Répétez

5

fois de chaque côté.

Cet exercice s'effectue en position assise, le dos bien droit.

Rentrez le menton, en gardant le cou et le dos droits (évités de pencher la tête vers l'avant). Tenez la position de façon à sentir un étirement dans le cou.



Répétez

10

fois.

Cet exercice s'effectue en position assise ou debout.

Levez le bras de côté, le pouce tourné vers le haut.



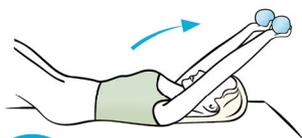
Répétez

10

fois de chaque côté.

Cet exercice s'effectue couché sur le dos, sur le plancher ou sur un lit, les genoux repliés. Tenez un bâton de vos deux mains et déposez-le sur votre ventre.

Allongez les bras vers le haut et faites-les passer au-dessus de votre tête, jusqu'à ce que vous touchiez le plancher ou le lit. Tenez la pose jusqu'à dix secondes. Respirez normalement. Revenez à la position de départ.



Répétez **10** fois.

Cet exercice s'effectue en position assise ou debout.

Roulez les épaules dans les deux directions (vers l'avant et vers l'arrière).



Répétez **10** fois.

Cet exercice s'effectue en position assise ou debout.

Gardez les bras près du corps et les coudes pliés à angle droit. Tournez les avant-bras vers l'extérieur (vers votre dos).



Répétez **10** fois.

Exercices à faire à la maison

Cet exercice s'effectue en position assise ou debout.

D'une main, laissez descendre une corde ou une serviette par-dessus votre épaule dans votre dos. Prenez la corde ou la serviette avec la main du bras que vous désirez faire travailler.

Tirez vers le haut, en amenant votre avant-bras aussi loin que possible. Tenez la pose pendant environ 5 secondes.

Répétez de l'autre côté avec l'autre bras.



Répétez **10** fois.

Cet exercice s'effectue en position debout.

Pliez le coude, puis dépliez-le.

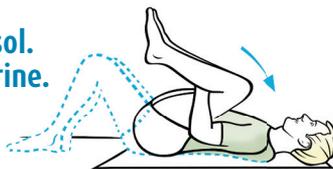


Répétez **10** fois de chaque côté.

Placez-vous en position couchée, les genoux repliés et les pieds au sol. Relevez les genoux vers votre poitrine.

Placez vos mains derrière vos deux genoux et tirez-les vers votre poitrine.

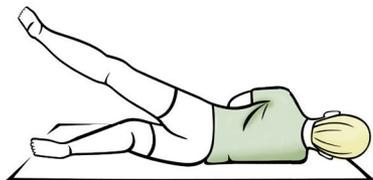
Tenez la pose pendant 5 secondes.



Répétez **10** fois.

Couchez-vous sur le côté sur un lit. Gardez la jambe qui repose sur le lit repliée et l'autre jambe droite.

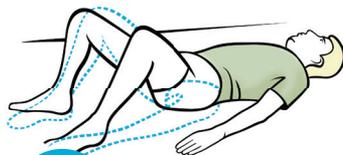
Soulevez la jambe qui est droite, en pliant la cheville et en poussant le talon vers le haut.



Répétez **10** fois de chaque côté.

Placez-vous en position couchée, les genoux repliés et les pieds au sol, écartés à la largeur des hanches.

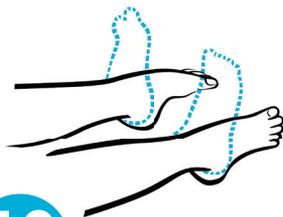
Tournez les plantes de vos pieds l'une vers l'autre et laissez vos genoux tomber vers l'extérieur. Vous devriez sentir un étirement dans les aines. Assurez-vous que votre dos repose bien à plat au sol.



Répétez **10** fois.

Cet exercice s'effectue en position couchée sur le dos ou assise.

Fléchissez et dépliez les chevilles rapidement. Si vous gardez les genoux droits pendant l'exercice, vous sentirez un étirement dans les muscles des mollets.



Répétez **10** fois.

Le présent document a été réalisé grâce à l'appui financier de La Société Bristol-Myers Squibb Canada. Il a été rédigé par Marie-Andrée Brosseau et révisé par la D^{re} Elaine Soucy.

1429002
427CA2000458-01

 Bristol Myers Squibb

 MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

 REVISÉ PAR
CCPP