

Exercices pour l'arthrose

Les personnes qui souffrent d'arthrite doivent faire des exercices légers pour préserver la force des muscles qui supportent les articulations et maintenir la mobilité de celles-ci. Or, les symptômes de l'arthrite portent souvent les gens à restreindre leurs mouvements. Mais à mesure que la maladie progresse, les muscles qui supportent les articulations s'affaiblissent s'ils ne sont pas suffisamment sollicités. Au fil du temps, les articulations perdent leur forme et deviennent de moins en moins mobiles.

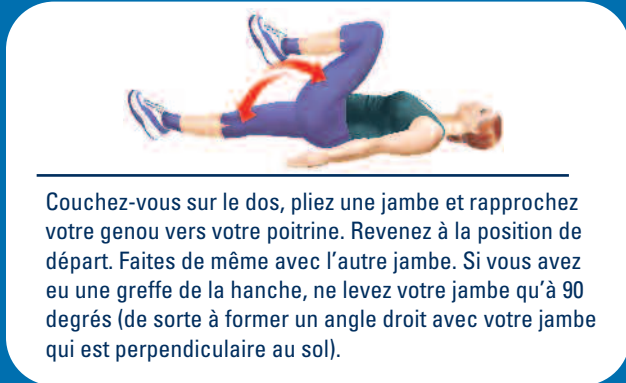
Voici quelques exercices simples que vous devriez essayer :



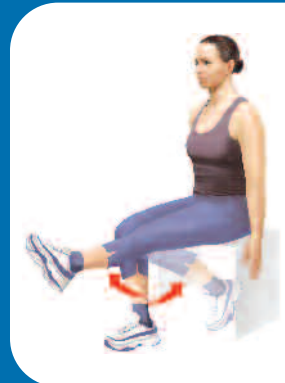
Asseyez-vous sur une chaise. Levez un bras jusqu'à ce qu'il soit aligné avec votre oreille, en suivant votre pouce. Baissez lentement votre bras puis faites de même avec l'autre bras.



En position debout, pliez un bras et mettez votre main sur votre épaule, puis déployez lentement votre bras. Faites de même avec l'autre bras.



Couchez-vous sur le dos, pliez une jambe et rapprochez votre genou vers votre poitrine. Revenez à la position de départ. Faites de même avec l'autre jambe. Si vous avez eu une greffe de la hanche, ne levez votre jambe qu'à 90 degrés (de sorte à former un angle droit avec votre jambe qui est perpendiculaire au sol).



Asseyez-vous sur une chaise, redressez vos orteils et allongez votre jambe. Baissez ensuite votre jambe jusqu'au sol et pliez votre genou autant que possible, en ramenant votre pied près de vous. Faites de même avec l'autre jambe.



Touchez le bout de votre pouce avec chacun de vos doigts pour faire un cercle avec chacun puis faites glisser votre pouce jusqu'à la base de chaque doigt.



Faites un poing sans forcer, mais en pliant tous vos doigts, puis ouvrez complètement votre main. Faites de même avec l'autre main.



Asseyez-vous sur une chaise ou couchez-vous puis faites des mouvements rapides avec vos pieds, en pointant vos orteils devant vous puis en les pointant vers vous à plusieurs reprises.

Advil®

Pour la douleur tenace causée par l'inflammation des articulations.

www.advil.ca

Trucs pour réduire les douleurs articulaires

L'arthrite ne devrait pas vous condamner à vivre avec la douleur articulaire associée à cette maladie. L'ergonomie, l'art et la science d'adapter une activité à une personne, peut vous aider à effectuer les tâches de tous les jours avec plus d'aisance en minimisant l'usure de vos articulations, ce qui peut contribuer à diminuer la douleur.

Voici quelques conseils d'ergonomie pour minimiser la douleur.

Évitez, dans la mesure du possible, de trop faire FORCER vos articulations.

- Si vous le pouvez, poussez, tirez ou faites glisser les charges au lieu de les soulever. Lorsque vous poussez, utilisez le poids de tout votre corps, pas seulement vos bras.
- Si possible, utilisez des instruments sur roues, comme une brouette ou une charrette, pour transporter les objets lourds. Si vous devez transporter des livres ou des documents, mettez-les sur une chaise à roulettes et poussez la chaise au lieu de les transporter dans vos bras.

Privilégiez des POSTURES qui réduisent la douleur et le risque de blessure.

- En règle générale, vous devriez maintenir une position neutre, c'est-à-dire que vos oreilles, vos épaules et vos hanches devraient être en ligne droite.
- Pour vaquer à vos occupations quotidiennes tout en maintenant une position neutre, vous devrez peut-être faire certaines choses différemment ou ajuster votre environnement, que ce soit changer la hauteur de votre bureau ou la position de votre écran d'ordinateur.

Faites aussi peu d'activités RÉPÉTITIVES que possible.

- Si vous devez faire une activité répétitive, reposez-vous souvent en faisant des pauses courtes et régulières.
- Si possible, alternez vos activités répétitives avec d'autres activités pour ne pas trop faire travailler certaines articulations. Par exemple, faites une activité qui exige un certain mouvement de la main, puis faites autre chose pendant un moment et reprenez ensuite le mouvement répétitif.

Utilisez des OUTILS qui vous facilitent la vie.

- Si vous avez de la difficulté à ouvrir un pot, placez un morceau de plastique texturé ou de latex sur le couvercle pour l'ouvrir plus facilement.
- Remplacez les poignées rondes des portes et des robinets par des poignées en bec d'oie qui sont plus faciles à ouvrir.

Advil®

*Pour la douleur tenace causée par
l'inflammation des articulations.*

www.advil.ca