

Série éducative sur l'arthrite

Protéger vos articulations

Ce programme a été revu et approuvé par :



Comité d'experts du programme

Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP

Professeur adjoint de médecine
Division de rhumatologie,
Université de Toronto
Expert-conseil,
Southlake Regional Health Centre
Directeur, The Arthritis Program
Newmarket, Ontario

Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC

Coordonnatrice
The Arthritis Program
Southlake Regional Health Centre
Newmarket, Ontario

Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)

Infirmière clinicienne/enseignante
Mary Pack Arthritis Centre
Vancouver, Colombie-Britannique

Chris DeBow, MDE

Expert-conseil du projet
Personne atteinte d'arthrite

Dawn Richards, Ph.D.

Experte-conseil du projet
Vice-présidente, CAPA
Personne atteinte d'arthrite

Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- serez en mesure de déterminer les activités quotidiennes que vous pourriez avoir de la difficulté à faire en raison de votre arthrite;
- aurez appris des stratégies pour faciliter ces activités;
- en connaîtrez davantage sur divers accessoires fonctionnels et leur emploi par les personnes atteintes d'arthrite.

Pourquoi protéger vos articulations?

- Pour réduire votre douleur
- Pour faciliter vos activités
- Pour tirer le maximum de votre énergie et de vos ressources
- Pour réduire la pression sur des articulations qui peuvent être raides ou douloureuses

Comment protéger vos articulations

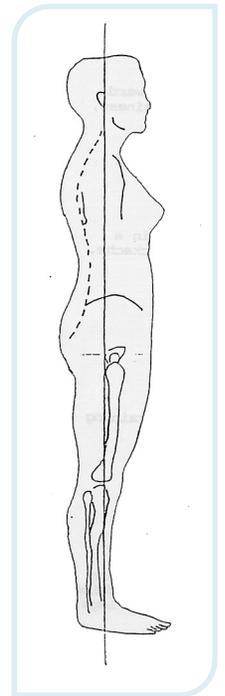
- Planifiez vos activités afin de pouvoir établir un emploi du temps qui vous permet de limiter l'énergie que vous dépensez et la pression que vous appliquez sur vos articulations.
- Assurez-vous d'avoir une bonne posture.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Utilisez des accessoires fonctionnels.

Planifiez vos activités

- Planifiez vos activités et la façon dont vous vous y prendrez pour les compléter.
 - Décomposez les activités en plus petites tâches (p. ex. passez l'aspirateur dans une pièce un jour, puis dans une autre pièce le jour suivant).
 - Gardez les objets que vous utilisez fréquemment à portée de la main à la maison et au travail afin d'optimiser le mouvement des articulations touchées.

Utilisez la mécanique corporelle de façon efficace

- Assurez-vous d'avoir une bonne posture lorsque vous :
 - vous tenez debout : gardez votre tête et votre corps alignés;
 - êtes assis : ajustez la hauteur de votre fauteuil, de votre bureau et de votre table de travail afin de réduire au minimum la pression sur vos articulations;
 - effectuez des tâches : utilisez la plus grande articulation accessible lorsque vous faites une activité.
- Changez de position fréquemment.
- Prenez souvent des pauses afin d'aider à prévenir le surmenage des divers groupes de muscles et des articulations.



Utilisez la mécanique corporelle de façon efficace

- Réduisez vos efforts et la pression que vous appliquez sur les articulations touchées par la maladie.
 - Évitez de soulever des objets lorsque c'est possible.
 - Utilisez de grands muscles forts plutôt que de petits muscles faibles et faites de même pour les articulations (faites passer la courroie de votre sac à main par-dessus votre épaule plutôt que de tenir le sac dans votre main).
 - Utilisez vos jambes lorsque vous soulevez des objets et non votre dos.
 - Assurez-vous de centrer vos mouvements entre vos hanches et vos épaules.
 - Tenez les charges que vous transportez près de votre corps et réduisez au minimum leur poids.
 - Répartissez les charges que vous transportez entre vos deux bras ou vos deux mains (ne les portez pas avec vos doigts).

Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin

- Assurez-vous de comprendre les signaux de douleur que vous recevez.
 - Reconnaissez vos limites.
 - Tenez votre fournisseur de soins de santé informé de toute nouvelle limite que vous présentez.
- Confiez des tâches difficiles à autrui.
- Allégez toute tâche que vous tentez d'accomplir en obtenant de l'aide.
 - La plupart des gens seront heureux de vous aider si vous le leur demandez.

Accessoires fonctionnels

- Utilisez des accessoires fonctionnels pour faciliter vos tâches.
- Cherchez des accessoires qui :
 - offrent de la traction;
 - offrent un effet de levier;
 - présentent de gros manches.
- Utilisez des attelles ou des appareils orthopédiques au besoin.



Sélection d'accessoires fonctionnels

- Les choix qui s'offrent à vous dépendent souvent des articulations touchées par la maladie et du type de problèmes que vous éprouvez.
- Les accessoires vous aident à éviter ou à réduire au minimum les mouvements qui mettent de la pression sur les articulations touchées par la maladie.



- Si vous éprouvez des difficultés, un fournisseur de soins de santé peut vous aider à choisir les accessoires appropriés.
 - Il se peut qu'un médecin doive vous orienter vers un tel professionnel.

Emplois des accessoires fonctionnels

- Vous pouvez utiliser les accessoires fonctionnels pour :
 - dévisser et ouvrir des pots et des contenants (objets en caoutchouc, ouvre-boîtes);
 - tenir et saisir des objets (gros stylos, ustensiles de cuisine et outils de jardinage à gros manche);
 - joindre des objets (pincés à longs manches);
 - porter et soulever des objets (chariots et marchettes à roulettes);
 - marcher (cannes, orthèses du pied, chaussures adéquates).



Sélection de chaussures adéquates

- Les chaussures peuvent grandement contribuer au soulagement de la douleur aux pieds, aux genoux et aux hanches.
- Choisissez des chaussures qui :
 - soutiennent bien les voûtes plantaires;
 - présentent une semelle ferme qui ne se déforme pas;
 - présentent des contreforts fermes;
 - ont des lacets;
 - sont fabriquées à partir de matériaux légers;
 - présentent une semelle antidérapante (ou choisissez des chaussures à bascule);
 - sont assez grandes pour recevoir des semelles orthopédiques;
 - sont assez profondes et larges pour vos orteils.



Ressources dans la collectivité locale

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour savoir où vous pouvez vous procurer :

- des accessoires fonctionnels;
- des chaussures qui offrent un bon soutien;
- des orthèses du pied;
- des attelles de main, de poignet ou de doigt;
- des appareils orthopédiques.

Messages clés

- Pour faciliter vos activités quotidiennes et réduire votre douleur et les dommages à vos articulations :
 - planifiez vos activités;
 - assurez-vous d’avoir une bonne posture;
 - demandez de l’aide lorsque vous en avez besoin;
 - utilisez des accessoires fonctionnels.
- Demandez qu’on vous adresse à un ergothérapeute ou à un physiothérapeute pour subir une évaluation approfondie et obtenir de l’aide.
- Renseignez-vous sur les sources de financement qui pourraient s’offrir à vous.

Ressources

- Arthritis Consumer Experts www.jointhehealth.org
- The Arthritis Foundation [en anglais seulement] www.arthritis.org
- Société de l'arthrite www.arthrite.ca
- Alliance canadienne des arthritiques www.arthritispatient.ca
- Réseau canadien du psoriasis www.cpn-rcp.com
- Association canadienne de spondylarthrite www.spondylitis.ca/fr/
- Rheuminfo rheuminfo.com/fr/
- Association médicale canadienne www.cma.ca/fr
- Association des infirmières et infirmiers du Canada www.cna-aiic.ca/fr
- Association canadienne des ergothérapeutes www.caot.ca/index.asp?&français=1
- Association canadienne de physiothérapie www.thesehands.ca
- Les diététistes du Canada www.dietitians.ca

Ressources

- Lorig K, Fries J. *The Arthritis Helpbook: A Tested Self-management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia*. 6^e éd. Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 2006.
- Afshar B. *The Arthritis Foundation's Tips for Good Living with Arthritis*. Arthritis Foundation, Atlanta, Géorgie, 2001.