

Série éducative sur l'arthrite

Exercice et arthrite

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 :

- comprendrez le rôle de l'exercice dans la prise en charge de votre arthrite et la réduction de votre douleur;
- aurez déterminé les exercices qui vous conviennent le mieux;
- aurez appris quelques exercices de base que vous pouvez faire chaque jour à la maison ou au travail pour vous aider à réduire votre douleur ou votre stress.

Introduction à l'exercice

- L'exercice fait partie de votre plan de traitement et représente une façon de prendre en charge votre maladie de façon active.
- L'exercice aide à « nourrir » les articulations.
 - Le cartilage dépend du mouvement des articulations pour absorber les nutriments et éliminer les déchets.
- L'exercice peut contribuer à améliorer l'état de santé général, la forme physique et l'équilibre, en plus de réduire la douleur et le stress.
- Consultez votre médecin pour vous assurer que votre programme d'exercices vous convient.

Choisir le type d'exercice que vous ferez

- Choisissez des exercices qui ont lieu dans des conditions qui vous plaisent.
- Commencez par un programme personnalisé d'un niveau qui vous convient, puis améliorez graduellement votre endurance/tolérance.
- Les programmes d'exercices axés sur des objectifs sont plus susceptibles d'être poursuivis à long terme.
- Renseignez-vous sur les ressources offertes dans votre communauté :
 - cours d'exercices
 - établissements
 - groupes d'activités

Conseils de base sur l'exercice

- Planifiez de faire de l'exercice au moment de la journée...
 - où vous avez plus d'énergie et éprouvez moins de raideurs et d'enflure;
 - où vos médicaments habituels sont le plus efficaces.
- Ce n'est pas nécessairement mieux de faire plus d'exercice.
 - Déterminez votre niveau d'exercice initial (p. ex. pendant combien de temps pouvez-vous marcher sans éprouver de poussée?).
 - Il pourrait être préférable d'augmenter votre niveau doucement, mais régulièrement.
- Planifiez de faire de l'exercice au moment de la journée où vous vous sentez le plus en forme.
- Prévoyez des périodes de repos au besoin durant la journée pour compenser l'augmentation de votre niveau d'activité.

Conseils de base sur l'exercice

- On recommande de faire 150 minutes par semaine d'une activité aérobique modérée à vigoureuse afin d'améliorer la santé cardiovasculaire.
 - Pour ce faire, on peut cumuler des blocs d'exercice de 10 minutes ou plus.
 - Activité aérobique modérée = marche rapide
- Exercices de musculation au moins 2 fois par semaine
- Les exercices ne devraient pas occasionner de douleur; si une articulation est particulièrement douloureuse :
 - restreindre les exercices ciblant cette articulation à des exercices d'amplitude de faible intensité et diminuer le nombre de répétitions;
 - appliquer de la glace avant et après l'exercice sur les articulations enflées;
 - prenez une douche chaude avant de faire de l'exercice afin de réduire la raideur.
- La règle des « 2 heures de douleur »
 - Une douleur musculaire ou articulaire qui dure plus de 2 heures après l'exercice signifie qu'il est nécessaire de réduire l'intensité de l'activité ou de modifier le programme d'exercices.

Conseils de base sur l'exercice

- Planifiez vos séances d'exercice aux moments de la journée où vos médicaments réguliers contre l'arthrite exercent le plus efficacement leur fonction antidouleur.
- Sachez que les médicaments peuvent masquer la douleur.

Entraînement polyvalent

Un programme complet d'exercices comprend 5 types d'exercices :

- Exercices d'amplitude :
 - Tous les jours au moment où la douleur et l'inflammation sont le moins importantes
 - 3 à 4 répétitions d'étirements modérés des articulations
- Exercices de souplesse : étirements musculaires
 - Étirement léger des muscles n'occasionnant pas de douleur
 - Maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes, effectuer de 2 à 4 répétitions, 2 ou 3 jours par semaine
- Exercices de renforcement : stabilité des articulations
 - Résistance suffisante pour occasionner de la fatigue après 8 à 15 répétitions, 2 ou 3 séances par semaine
 - Utiliser le poids de son propre corps, des bandes élastiques ou des poids
- Exercices d'endurance : santé cardiovasculaire
 - 3 à 5 jours par semaine, de 30 à 40 minutes à chaque fois
 - Exemples : exercices en milieu aquatique, marche, danse, etc.
- Exercices de connaissance du corps : amélioration de l'équilibre, de la posture et de la respiration
 - 2 ou 3 jours par semaine, de 20 à 30 minutes à chaque fois
 - Exemples : yoga, tai-chi, exercices d'équilibre

Les 10 meilleurs exercices à faire en milieu de travail

Consultez un professionnel de la santé pour savoir à quelle fréquence faire ces exercices, le nombre de répétitions, la durée, etc.

1. Rotation des chevilles

- Asseyez-vous sur une chaise droite et étirez les jambes devant vous. Faites des rotations des pieds dans un sens, puis dans l'autre.

2. Soulèvement des talons et des orteils

- Asseyez-vous sur une chaise de façon à avoir les pieds à plat sur le sol. Soulevez les talons en gardant les orteils sur le sol, puis soulevez les orteils. Gardez cette position, puis ramenez vos pieds à plat. Répétez.

3. Levée des genoux

- Asseyez-vous au bord d'une chaise en gardant le dos bien droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous aider de vos mains. En gardant vos muscles abdominaux tendus, ramenez lentement la jambe à sa position initiale.

Les 10 meilleurs exercices à faire en milieu de travail

4. Extension de la jambe avec mouvement de la cheville

- Asseyez-vous le dos bien appuyé contre le dossier de la chaise. Étendez lentement le genou. En gardant le genou légèrement fléchi, fléchissez le pied en pointant les orteils droit devant. Faites-les ensuite pointer vers le plafond. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

5. Étirement des épaules

- Tenez-vous assis ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps. Ouvrez ensuite les coudes en position « haut les mains », les paumes des mains vers l'avant. Étirez les bras le plus loin possible au-dessus de la tête, en gardant les coudes en ligne droite avec le corps.

6. Extension des bras

- Tenez-vous assis ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointant vers les épaules. Étirez les bras au-dessus de la tête. Si un de vos bras est faible, placez votre main sous le coude pour mieux le soulever. Ramenez ensuite lentement les bras à leur position initiale.

Les 10 meilleurs exercices à faire en milieu de travail

7. Serrement des épaules et étirement des poignets

- Joignez les paumes et les doigts. Étirez les bras vers l'avant. Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes. Pressez les paumes l'une contre l'autre en les rapprochant de votre corps et serrez les omoplates.

8. Glissement des doigts et rotation des pouces

- Asseyez-vous en déposant les mains sur une table, les doigts pointant vers l'avant. Collez les pouces l'un contre l'autre. Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce. Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et redéposez les doigts à plat sur la table. Ramenez les doigts vers le pouce. Faites une grande rotation du pouce dans chaque sens.

Les 10 meilleurs exercices à faire en milieu de travail

9. Étirement de la hanche et du mollet

- Tenez-vous debout, les mains appuyées contre un mur. Placez un pied devant l'autre en les écartant (de la largeur des épaules) et en les pointant vers l'avant. Vos épaules, vos hanches, vos genoux et vos chevilles doivent former une ligne droite. Gardez les épaules et les hanches bien droites et contractez les muscles abdominaux. Avancez vers le mur en ne fléchissant que les chevilles et en faisant porter votre poids sur le talon arrière.

10. La marche

- Marchez tous les jours. La marche vous permet d'étirer les muscles du dos et des jambes, ainsi que les articulations qui peuvent s'ankyloser après une station assise.

Liste de contrôle du débutant quant à l'exercice

- ✓ Vous avez obtenu l'accord de votre médecin pour entreprendre un programme d'exercices d'endurance. Vous avez également consulté votre physiothérapeute (en particulier si vous présentez des déformations articulaires, des douleurs importantes ou une faiblesse musculaire ou si vous avez récemment subi une arthroplastie).
- ✓ Vous savez qu'il faut y aller « doucement, régulièrement et assidûment » pour faire des progrès à long terme et qu'un bon moyen de savoir quand avancer dans votre programme est de vous fixer des objectifs de rendement.
- ✓ Vous avez une idée du temps que vous devez consacrer à l'exercice et des moments où vous pouvez intégrer des séances d'exercice dans votre emploi du temps.
- ✓ Vous savez qu'il faut respecter la règle des « deux heures de douleur » et prévoir des périodes de repos durant la journée pour compenser l'augmentation de votre niveau d'activité.
- ✓ Vous savez que vous éprouverez peut-être un peu plus de douleur et de raideur au début, mais que cela disparaîtra rapidement.
- ✓ Vous avez dressé une liste des activités que vous aimeriez vraiment faire et avez fait des recherches pour connaître les programmes, les groupes et les ressources communautaires qui s'offrent à vous dans votre région.
- ✓ Vous connaissez les exercices d'amplitude, les étirements et les exercices de renforcement qui vous conviennent le mieux.

Messages clés

- L'exercice est important pour vous aider à réduire votre douleur, à accroître votre souplesse et à prendre en charge votre maladie de façon active.
- C'est quelque chose que vous pouvez faire pour avoir l'impression de mieux maîtriser la situation.
- Créez un programme qui correspond à vos besoins.
- Souvenez-vous des 5 types d'exercices de base :
 - les exercices d'amplitude;
 - les étirements;
 - les exercices de renforcement;
 - les exercices d'endurance;
 - les exercices de connaissance du corps.

Ressources

- Arthritis Consumer Experts www.jointhehealth.org
- The Arthritis Foundation (en anglais seulement) www.arthritis.org
- La 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
- Rheuminfo www.rheuminfo.com/fr
- Association médicale canadienne www.cma.ca
- Association des infirmières et infirmiers du Canada www.cna-aiic.ca
- Association canadienne des ergothérapeutes www.caot.ca
- Association canadienne de physiothérapie www.thesehands.ca
- Les diététistes du Canada www.dietitians.ca

Ressources

- Coalition canadienne contre la douleur www.canadianpaincoalition.ca
- Société canadienne de la douleur
(en anglais seulement) www.canadianpainsociety.ca
- International Association for the Study of Pain
(en anglais seulement) www.iasp-pain.org
- Neil Pearson's Patient Education
(en anglais seulement) www.lifeisnow.ca
- The Calgary Pain Centre – online lecture series
(en anglais seulement) www.calgaryhealthregion.ca
- Pain toolkit
(en anglais seulement) www.paintoolkit.org
- Sleep Foundation www.sleepfoundation.org

Ressources

- Lorig K, Fries J. The Arthritis Helpbook: A Tested Self-management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia. 5^e éd. Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 2000.
- Ellert G. The Arthritis Exercise Book: Gentle, Joint-by-Joint Exercises to Keep You Flexible and Independent. Contemporary Books, Lincolnwood, Illinois, 1990.