

JE BOUGE !



Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde craignent souvent qu'une activité physique aggrave l'état de leurs articulations ou provoque de la douleur. Or, renforcer les muscles aide à protéger les articulations et à maintenir la mobilité.

Des exercices appropriés peuvent aussi soulager la douleur, favoriser une perte de poids, protéger de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose,...), préserver l'autonomie et maintenir le capital musculaire.

Quelques conseils sur l'activité physique pour les personnes polyarthritiques :



- Nagez et faites des exercices dans une piscine chauffée (sauf en cas de poussée) ;
- Alternez exercices et pauses, ménagez-vous ;
- Laissez vos articulations au repos lorsqu'elles sont enflammées ou particulièrement douloureuses, mais n'oubliez pas que trop de repos peut entraîner des raideurs ;
- Restez actif, des muscles relâchés se fatigueront plus vite que des muscles en bon état ;
- Commencez doucement et progressez lentement : un petit peu chaque jour plutôt que beaucoup de temps en temps ;
- Faites des exercices lorsque la douleur, la raideur et la fatigue sont le moins intense ou lorsque votre traitement est le plus efficace ;
- Pratiquez une petite gymnastique articulaire au moins une fois par jour. Au lever, cela soulagera les raideurs matinales et au coucher, cela aidera à empêcher les raideurs de se développer ;
- En cas de poussée inflammatoire, pratiquez uniquement une gymnastique « légère » ;
- Évitez les activités violentes telles que les sports brutaux (exemple : le squash) ou de contact (exemple : la boxe).



Bougez chaque fois que vous le pouvez, mais en vous ménageant : se faire du mal ne fait pas de bien !



Une prochaine newsletter sera consacrée à l'activité physique et vous proposera des exercices de gymnastique adaptés à votre polyarthrite.