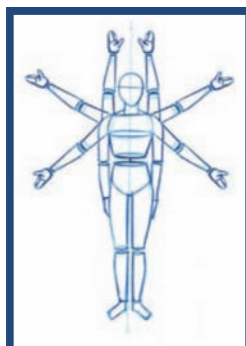


# Exercices d'entraînement quotidien

Ces exercices sont issus de la plaquette « Exercise for people with rheumatoid arthritis », réalisée par le PARE Manifesto dans le cadre de la Journée Mondiale de l'Arthrite 2006, dont le but est de promouvoir une meilleure qualité de vie pour les personnes souffrant d'arthrite<sup>(1)</sup>.

**Ces exercices peuvent être réalisés lorsque vous le souhaitez et indépendamment les uns des autres.** Ils représentent une bonne façon de se remettre doucement à l'activité physique si vous êtes resté longtemps inactif : faites travailler doucement et progressivement vos articulations les unes après les autres, vous verrez ainsi quelles sont celles qui retrouvent facilement leur souplesse et celles qui restent douloureuses ; ceci vous aidera peut-être à choisir par la suite une activité physique que vous pourrez pratiquer plus assidûment et régulièrement (voir les chapitres II et III).

## Les épaules



- Faites doucement rouler les épaules en arrière 5 à 10 fois.
- <--- **Rotation arrière des bras**
- Commencez les bras détendus le long du corps. Tout en maintenant les épaules baissées, levez lentement les bras devant vous et au-dessus de la tête. Les abaissez lentement sur les côtés et en arrière. Répéter 5 à 10 fois.



- <--- **Rotation des épaules**
- Pliez les bras à angle droit, les avant-bras parallèles face à vous, paumes vers le ciel. Serrez les coudes contre la taille et tirez lentement les avant-bras vers l'arrière aussi loin que possible. Tenir 5 à 6 secondes et les ramener à la position de départ. Répéter 5 à 10 fois.



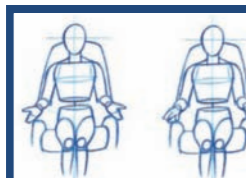
- <--- **Mobilisation des épaules**
- Roulez une serviette de toilette et tenez-la comme si vous essuyiez votre dos. Tirez doucement la serviette vers le haut et maintenez-la 5 à 6 secondes, puis descendez-la et maintenez-la 5 à 6 secondes. Répétez 5 à 10 fois et inversez les mains pour faire travailler l'autre épaule.
- **Astuce** : il est possible d'effectuer cet exercice en utilisant une écharpe plus lourde que la serviette de toilette afin d'utiliser son balancement pour mieux l'attraper et la prendre en main.

**Terminez les exercices les épaules relâchées vers le bas et l'arrière.**

## Mains, poignets et coudes

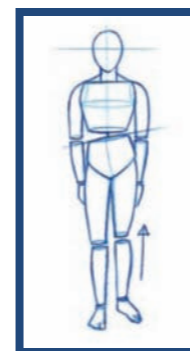


- Replier les doigts jusqu'à former un poing puis les rouvrir en écartant les doigts le plus possible. Répéter 5 à 10 fois.
- Faire des cercles avec les pouces d'avant en arrière et d'arrière en avant, 5 à 10 fois dans chaque sens.
- <--- **Exercice digital**
- Tendre le pouce au maximum et lui faire toucher l'extrémité de chaque doigt à tour de rôle. Répéter de 2 à 5 fois pour chaque main.



- <--- **Rotation du coude**
- Faire pivoter les avant-bras de façon à ce que les paumes des mains soient dirigées vers le haut, puis vers le bas. Répéter 5 à 10 fois.
- Plier les poignets, mains vers le haut, puis les plier, mains vers le bas, 5 à 10 fois

## Lombaires



- <--- **Mouvements de hanches**
- Les mouvements de hanches font travailler la taille et permettent d'augmenter la souplesse de la région lombaire. La colonne vertébrale étirée, contracter légèrement les abdominaux, tout en conservant la cambrure naturelle du bas du dos. Pousser sur la jambe droite vers le bas en l'écartant du corps tout en remontant la hanche gauche vers le haut puis écartez lentement la jambe gauche en remontant la hanche droite. Le mouvement doit être lent et sans à-coups. Répéter 5 à 10 fois de chaque côté.
- **Astuce** : il est possible de faciliter l'exercice en se tenant par exemple au dossier d'une chaise ; cela permet de garder l'équilibre. Veillez à conserver les épaules bien droites.

## Hanches



- <--- **Améliorer la mobilité des hanches**
- Allongé sur le côté droit, soulevez lentement la jambe du dessus d'une soixantaine de centimètres sans faire rouler la hanche. Abaissez lentement la jambe et répétez le mouvement 10 fois. Tournez-vous sur l'autre côté et répétez le mouvement avec la jambe droite.
- **Astuce** : si vous éprouvez des difficultés à vous allonger ou vous relever, effectuez ces exercices lorsque vous êtes couché dans votre lit, le soir avant de dormir ou bien le matin au réveil.



- <--- **Rotation de la hanche**
- Assis bien droit sur une chaise, tendez la jambe droite devant vous et décollez-la légèrement du sol. Faites pivoter lentement la cuisse vers l'extérieur par rapport à la hanche puis vers l'intérieur. Il s'agit d'un petit mouvement et vous ne devez ressentir aucune tension dans le genou. Répétez 5 à 10 fois avec chaque jambe.

**N.B. : Il faut rappeler que nous sommes tous différents, des exercices qui aideront une personne pourront ne pas convenir à une autre. Vérifiez toujours auprès de votre médecin spécialiste avant d'entamer un programme de gymnastique.**

## Genoux



- <--- **Raffermer les genoux**
- Assis bien droit sur une chaise ou un tabouret, rentrer le ventre et tendre la jambe droite, la pointe du pied tournée vers le haut, de sorte que le pied soit décollé du sol. Sentez les muscles à l'avant de la cuisse (les quadriceps) se contracter. Tenir une dizaine de secondes et répéter 5 à 10 fois avec chaque jambe (voir illustration 9).

## Chevilles et pieds



- Remuez les doigts de pieds et essayez de les écarter. Tendez et pliez les pieds de 5 à 10 fois.
- <--- **Mobilisation des chevilles**
- Assis les genoux serrés, les talons écartés touchant le sol, faire pivoter les pieds vers l'extérieur et lever les petits orteils en direction de la face externe des chevilles. Faire pivoter les pieds vers l'intérieur et lever les gros orteils vers la face interne des chevilles. Répéter 5 à 10 fois.

**Toutes ces informations sont données à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité de l'AFP<sup>rc</sup> ou des auteurs de la plaquette.**

Source : Cette page est une traduction par l'AFP<sup>rc</sup> (merci à Stéphane Salvetti) de la plaquette « Exercise for people with rheumatoid arthritis », réalisée par le PARE Manifesto dans le cadre de la Journée Mondiale de l'Arthrite 2006, dont le but est de promouvoir une meilleure qualité de vie pour les personnes souffrant d'arthrite. Pour plus d'informations sur le PARE Manifesto : [www.paremanifesto.org](http://www.paremanifesto.org) Pour plus d'informations sur la Journée Mondiale de l'Arthrite : [www.worldarthritisdays.org](http://www.worldarthritisdays.org) Remerciements : Plaquette réalisée en collaboration avec le Professeur Mike Hurley, Professeur de Physiothérapie, King's College, Londres, Royaume-Uni, et validée par le Professeur Anthony Woolf, Service de Rhumatologie, Royal Cornwall Hospital, Truro, Royaume-Uni. Le PARE Manifesto (groupe européen des RIC) a réalisé ce travail en 2006 et l'a mis à la disposition de toutes les associations pour qu'elles le diffusent.

<sup>(1)</sup> Brochure réalisée avec le soutien de Pfizer.