



Conseils de vie active pour les âgé(e)s

Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués sur les saines habitudes de vie en langage simple.

Une vie active, bénéfique pour les arthritiques

Par: Monique Camerlain, MD, FRCPC

Coalition d'une vie active pour les âgé(e)s

33 chemin Laird, Toronto
 ON, M4G 3S9
 Sans frais: 1-800-549-9799
 www.alcoa.ca

Il est possible d'obtenir les références en consultant le site web de la CVAA au www.alcoa.ca

Produit en collaboration avec:


 La Société d'arthrite
 www.arthritie.ca
 1-800-321-1433


 ARTHRITIS HEALTH PROFESSIONS ASSOCIATION
 www.ahpa.ca


 le Centre canadien de l'activité et du vieillissement
 www.uwo.ca/actage

 Health Canada Santé Canada
 www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/
 1-888-334-9769 (pour guides)

 MERCK FROSST
 Découvrir toujours plus.
 Vivre toujours mieux.
 www.merckfrosst.com
 1-800-361-7031

Chez des millions de Canadiens âgés, l'arthrite cause de la douleur, des raideurs et des enflures qui ralentissent et limitent leurs mouvements. La perte de mobilité entraîne un affaiblissement des muscles et, de là, une stabilité et un équilibre moindres. L'arthrite peut également aggraver d'autres problèmes physiques, notamment l'ostéoporose.

Malheureusement, plusieurs ne se font pas traiter croyant à tort qu'ils doivent endurer douleur et malaise, alors que des médicaments parviennent à ralentir la progression de l'arthrite et à contrôler la douleur. Un diagnostic et un traitement précoces de l'arthrite sont importants. Une fois la maladie contrôlée, il est possible de devenir plus actif.



La recherche démontre que l'activité physique régulière en douceur améliore la force et aide au contrôle de la douleur et de la raideur.

D'abord, un examen médical

Consultez votre médecin au sujet de votre arthrite, si ce n'est déjà fait. Votre médecin doit établir un bilan complet de votre état de santé avant de vous prescrire des médicaments ou d'autres traitements pour contrôler la douleur et la raideur et pour limiter la progression de la maladie. Informez-le de tous les médicaments que vous prenez, de vos allergies et de vos maladies antérieures. Si des médicaments sont indiqués, le médecin vous en prescrira et assurera un suivi étroit de votre santé pour vérifier que votre corps réagit bien.

Bienfaits de la pratique de l'activité physique régulière

Les arthritiques tendent à réduire leurs activités par crainte d'aggraver la maladie. La recherche démontre cependant qu'une activité physique régulière adaptée aide à réduire la douleur et n'endommage pas les articulations. L'activité physique régulière aide à maintenir la force musculaire, à bâtir la masse osseuse et à contrôler le poids, ainsi à mieux composer avec l'arthrite et préserver son autonomie.

L'activité physique régulière a des bienfaits sur le plan émotif car elle aide à se détendre, procure de l'énergie et de l'autosatisfaction. Encore mieux, selon la recherche, les personnes les moins actives avant de pratiquer l'activité physique sont celles qui en retirent le plus de gains immédiats et de bienfaits sur le plan de la santé.

Activité physique indiquée pour les arthritiques

Parlez-en d'abord à votre médecin et à d'autres professionnels de la santé, par exemple à un physiothérapeute, qui vous aideront à choisir un programme d'exercices complet qui devrait comprendre:

- des étirements pour maintenir votre souplesse;
- des activités d'amplitude articulaire sans douleur;
- des activités d'équilibre;
- des activités de musculation;
- des activités aérobies pour votre cœur et vos poumons;
- des activités divertissantes qui plaisent ou que vous souhaitez découvrir.

L'activité physique à faible impact, notamment la natation, compte tenu du soutien apporté aux articulations par l'eau, est indiquée pour les arthritiques. Le jogging est déconseillé en raison de l'impact imposé aux articulations des jambes.

Le tai-chi, cet art martial chinois offert par plusieurs centres communautaires, est une activité de groupe ou individuelle agréable qui rehausse la force, l'équilibre, la souplesse et la mobilité.

La marche, particulièrement sur des surfaces moelleuses comme l'herbe ou les copeaux de bois, est excellente pour renforcer les muscles des hanches. Le ski de fond et le golf conviennent également à plusieurs.

Les exercices des mains aident à renforcer la prise et la coordination des doigts déformés par l'arthrite. Les exercices de musculation sont aussi indiqués à condition de s'en tenir aux mouvements sans douleur et sans à-coups. Les exercices aérobies à faible impact sont aussi indiqués.

Conseils sur l'activité physique

- Au début, faites un échauffement avec des étirements passifs de 5 à 10 minutes avant votre principal programme d'exercices.
- Réservez 5 minutes à la fin pour une période de récupération et d'étirements passifs.
- Pour commencer, fixez-vous un objectif de 10 minutes d'activité physique modérée, au besoin, allez-y graduellement pour atteindre 10 minutes d'exercices.
- Progressivement, augmentez vos séances jusqu'à pouvoir faire de 30 à 60 minutes d'activité physique tous les jours de la semaine ou presque.
- Certaines personnes trouvent utile l'application de chaleur ou de glace sur les articulations malades avant l'exercice.
- Pour votre programme d'activité physique, portez des chaussures adaptées, confortables et qui assurent un soutien.

La pratique de l'activité physique est un excellent moyen de combattre l'arthrite et de prendre soin de sa santé.



Des copies supplémentaires écrites sont disponibles ou télécharger en consultant le www.alcoa.ca

La reproduction totale du présent document est autorisée sous réserve que sa provenance soit attribuée à la CVAA, à l'auteur et à "Recherche vers l'Action".