

SURMONTER LES OBSTACLES À L'EXERCICE

L'activité physique régulière et l'exercice sont importants dans la gestion de toutes les formes d'arthrite inflammatoire (AI), y compris la polyarthrite rhumatoïde (PR) et la spondylarthrite axiale (SpA), et offrent de nombreux avantages pour la santé. Malgré cela, les personnes atteintes d'AI sont souvent inactives et expriment de nombreuses inquiétudes et craintes quant à la pratique d'une activité physique.



L'exercice physique est trop douloureux

Le mouvement, l'activité physique et l'exercice peuvent contribuer à réduire l'intensité de la douleur. L'apparition d'une certaine douleur est généralement un élément normal de la prise en charge des symptômes. Un kinésithérapeute pourra vous aider à commencer à bouger et à faire de l'exercice à un dosage sûr.

Éviter de bouger peut aggraver les symptômes. N'oubliez pas que le manque d'activité physique est également associé à plusieurs autres pathologies telles que les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, le diabète et l'obésité ; il y a donc beaucoup à gagner à bouger.



L'exercice pourrait endommager davantage mes articulations

Il a été démontré que l'exercice, y compris l'haltérophilie et les exercices de haute intensité, est bénéfique et sans danger pour les personnes atteintes d'arthrite.

Bien que l'exercice physique puisse parfois provoquer des douleurs, il s'agit généralement d'un signe d'adaptation à une nouvelle activité ou, si la douleur persiste, d'un signe que l'activité est peut-être trop exigeante pour vos capacités actuelles. Ce n'est pas un signe de détérioration des articulations.



L'exercice physique peut provoquer une "poussée"

À certains moments, les symptômes peuvent s'aggraver : les articulations peuvent gonfler davantage, être plus douloureuses et être chaudes au toucher. C'est ce qu'on appelle une "poussée".

Cela peut se produire si vous avez fait trop de choses, notamment trop d'exercice. Il est important de modifier (et non d'arrêter) votre activité physique pendant les poussées et de permettre à votre corps de se rétablir.

Un kinésithérapeute pourra vous conseiller sur la manière de modifier vos niveaux d'activité pendant une poussée, ainsi que sur la manière de faire de l'exercice en toute sécurité pour réduire le risque de provoquer une poussée.



L'exercice me fatigue davantage

La douleur et l'épuisement peuvent rendre difficile la pratique d'une activité physique, en particulier au début, lorsque le corps n'y est pas habitué. Cependant, l'exercice et l'activité physique améliorent la condition physique et la force, et peuvent également contribuer à réduire l'épuisement lié à la maladie et à améliorer l'humeur.

Un kinésithérapeute pourra vous conseiller sur la manière de commencer à faire de l'exercice, ainsi que sur la manière de l'intensifier progressivement à mesure que votre corps se renforce.

La kinésithérapie est un élément important de votre traitement global.

Un kinésithérapeute vous aidera à faire de l'exercice en toute sécurité, à augmenter votre niveau d'activité, à vous fixer des objectifs et à trouver le bon équilibre entre le repos et l'activité.

En tant que membre d'une équipe de soins de santé, les kinésithérapeutes vous aideront à reprendre ou à maintenir une vie active et indépendante, à la fois à la maison et au travail.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRE