

# Faire de l'exercice avec l'arthrose

## L'exercice d'abord

L'exercice et l'activité physique sont des stratégies de première ligne sûres et fondées sur des données probantes pour la prise en charge de l'arthrose.

Cela peut :

- retarder ou empêcher le remplacement d'une articulation
- retarder ou prévenir le déclin fonctionnel
- réduire les douleurs articulaires



## Puis-je faire de l'exercice ?

L'exercice physique est approprié pour TOUTES les personnes atteintes d'arthrose, quels que soient leur âge, la gravité de leurs symptômes ou leur degré d'invalidité.

Des programmes d'exercices peuvent être prescrits et adaptés aux besoins de l'individu, afin de garantir que l'exercice est à la fois réalisable et sûr.



## Comment l'exercice physique peut-il aider ?

Il peut être difficile de continuer à bouger quand on souffre d'arthrose, mais rester aussi actif que possible peut atténuer la douleur, réduire les autres symptômes de l'arthrose et vous aider à rester indépendant. Un kinésithérapeute peut vous aider à poursuivre l'exercice physique. L'exercice peut :

- réduire la **douleur**
- améliorer votre **fonction physique** et votre capacité à réaliser les activités qui vous tiennent à cœur
- améliorer votre **force musculaire**, qui protège et soutient vos articulations
- réduire la **raideur de vos articulations**
- améliorer votre **équilibre** et réduire potentiellement votre risque de chute



- améliorer vos **niveaux d'énergie** et les sensations de fatigue
- vous aider à maintenir un **poids sain**, ce qui est important pour vivre mieux avec l'arthrose
- booster votre **humeur**
- augmenter la **capacité cardiovasculaire**
- vous aider à **mieux dormir**

Votre kinésithérapeute peut également recommander des **mobilisations** et des **étirements**, notamment pour l'arthrose de la hanche.

## L'exercice est un médicament

La pratique régulière d'exercices de renforcement et d'une activité physique vous aidera à mieux vivre avec votre arthrose afin que vous puissiez accomplir les tâches quotidiennes qui sont importantes pour vous.

Les recherches sur l'arthrose de la hanche et du genou montrent que, par rapport à l'absence d'exercice, faire de l'exercice contribue de manière significative à réduire la douleur, plus que le paracétamol. Dans ce contexte, l'exercice est un "médicament".



## Quel exercice dois-je faire ?

L'exercice doit être le traitement de base de votre arthrose. Il doit inclure :

- un renforcement des muscles locaux
- des mouvements articulaires
- des mouvements fonctionnels
- une activité physique générale pour augmenter la capacité aérobie et réduire le temps sédentaire



L'arthrose peut être prise en charge avec succès. Demandez conseil à un kinésithérapeute pour connaître les types d'exercices qui vous conviennent.



## Rythme des activités

Progresser lentement et adoptez un rythme qui vous permettra d'atteindre les niveaux d'activité physique recommandés.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBRE