

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

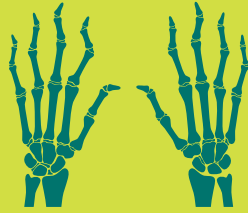
La **polyarthrite rhumatoïde** (PR) est un type **d'arthrite inflammatoire** et l'un des plus courants. Il s'agit d'une **maladie auto-immune** qui affecte le plus souvent les articulations des mains, des poignets, des épaules, des coudes, des genoux, des chevilles et des pieds.

Elle peut toucher les adultes de tout âge, mais se déclare le plus souvent chez les personnes âgées de 40 à 60 ans. Elle est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

Symptômes de la PR

Un certain nombre de symptômes, variables d'une personne à l'autre, peuvent suggérer l'existence d'une polyarthrite rhumatoïde. Les plus courants sont les suivants :

- **articulations gonflées et douloureuses** pendant plus de 6 semaines
- **œdèmes et raideur** des articulations le matin (pendant plus de 30 minutes)
- une grande **fatigue**
- **une sensation générale de malaise** et une éventuelle perte de poids
- perte d'endurance
- perte de masse **musculaire**
- **réduction de la capacité** à accomplir les activités quotidiennes, par exemple au travail, à la maison et pendant les loisirs
- **bosses sur la peau** (nodules), sécheresse ou rougeur des **yeux**



Maladies cardiovasculaires et PR

Les personnes atteintes de PR et d'autres troubles inflammatoires des articulations présentent un **risque accru de maladies cardiovasculaires** (MCV).

Les personnes atteintes de PR ont un risque de maladie coronarienne multiplié par 1,5 à 2 et un risque d'insuffisance cardiaque doublé par rapport à la population générale.



Un mode de vie sain, incluant une activité physique régulière, est important dans la prise en charge de la PR afin de réduire le risque de MCV.



Activité physique et exercice

L'inactivité physique et la sédentarité sont plus fréquentes chez les personnes atteintes de PR. Moins de 14 % des personnes atteintes de PR pratiquent une activité physique conforme aux recommandations. Pourtant, l'activité physique améliore l'état de santé et est recommandée aux personnes atteintes de PR.

L'activité physique et l'exercice peuvent aider :

- **la forme** physique - renforcer le cœur et les poumons
- **la force** musculaire et **l'endurance**
- **la souplesse** et l'amplitude des mouvements articulaires
- **l'équilibre**
- **la douleur** et **fatigue**
- **la dépression**
- à prévenir la perte de **densité osseuse**



Types d'exercices

L'activité physique et l'exercice sont importants pour garder les articulations aussi mobiles que possible et renforcer les muscles. Ils peuvent également réduire le risque de développer d'autres maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose et le diabète.

Il existe différents types d'exercices adaptés aux personnes atteintes de PR. Il est conseillé de faire un mélange des exercices suivants :

- exercices de **mobilité**
- exercices de **renforcement** musculaire
- exercices **d'aérobic** (exercices qui vous font respirer plus fort)
- exercices **d'équilibre**

Même si, au début, vous n'arrivez à en faire que 10 minutes, il est important de commencer quelque part. Essayez de réduire votre inactivité physique et le temps passé en position assise, et augmentez progressivement votre temps d'activité.

Votre kinésithérapeute peut vous guider dans un programme d'activité qui vous convient.

Poussées

Les symptômes de la PR peuvent varier d'un jour à l'autre. Ils peuvent aller d'une sensation de bien-être articulaire un jour à une sensation de douleur extrême le lendemain, souvent accompagnée d'une grande fatigue. L'aggravation aiguë des symptômes s'appelle une poussée.

La peur de provoquer une poussée, ou si vous êtes en éprouvez une, peut décourager l'activité physique et l'exercice. Un kinésithérapeute vous proposera différents exercices que vous pourrez adapter en fonction des symptômes que vous ressentez.

L'exercice est une stratégie de gestion clé pour réduire l'invalidité et améliorer la santé générale des personnes atteintes de PR. Un kinésithérapeute sera en mesure d'évaluer votre état, de vous guider dans la gestion de vos symptômes, de vous indiquer les exercices qui vous conviennent et de vous aider à augmenter votre activité physique en toute sécurité.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRE