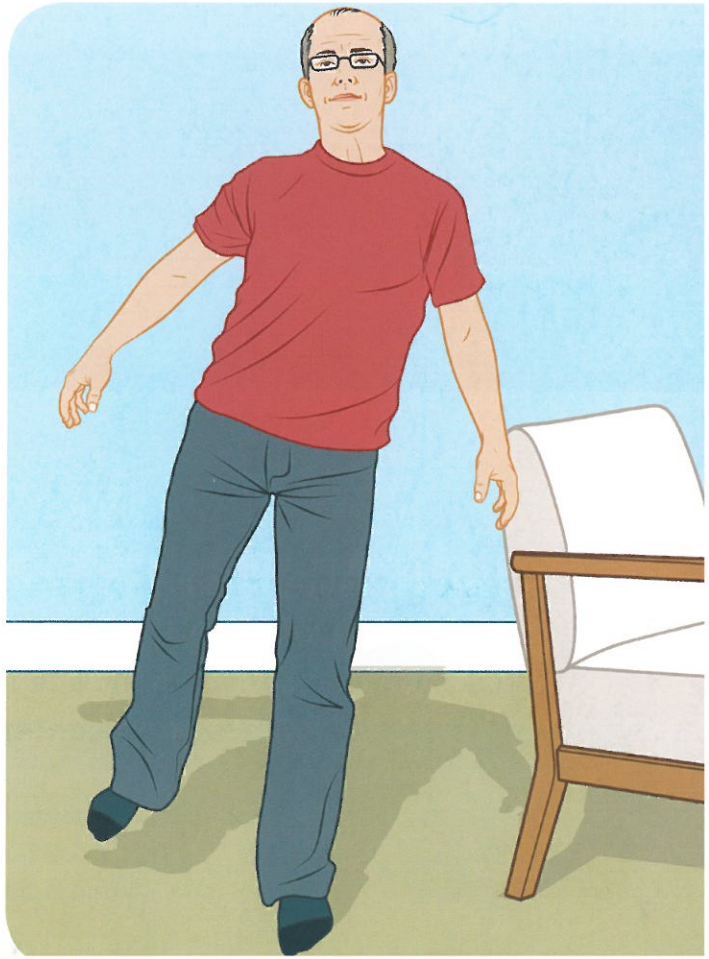
DOULEUR ARTICULAIRE

Exercices destinés aux patients souffrant d'arthrose

Cette brochure contient plusieurs exercices visant à améliorer les symptômes de l'arthrose de la hanche, du genou, du pouce, des doigts, du pied et des orteils.



MSD

DOULEUR ARTICULAIRE

Arthrose

L'exercice peut aider à améliorer voire faire régresser l'arthrose. Les exercices qui renforcent et tonifient les muscles situés autour de vos articulations aideront le muscle à mieux supporter l'effort, lui permettant ainsi de protéger et soutenir vos articulations et de réduire la douleur[1,2].

La charge d'exercice dépendra du degré de votre arthrose. Discutez avec votre médecin ou kinésithérapeute de votre programme d'exercices et veillez à commencer en douceur, en augmentant progressivement le niveau de difficulté et le temps d'exercice au fur et à mesure de vos progrès. Plusieurs semaines peuvent s'écouler avant que vous ne commenciez à percevoir une différence au niveau de vos symptômes[3].

Cette brochure contient plusieurs exercices visant à améliorer les symptômes de l'arthrose de la hanche, du genou, du pouce, des doigts, du pied et des orteils.

Page 3 - Hanche et genou

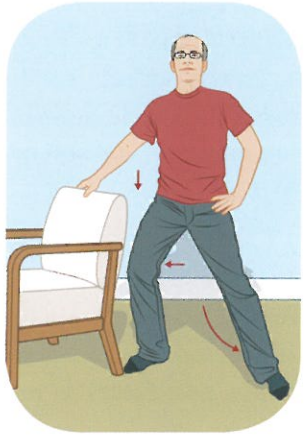
Page 7 - Pied

Page 8 - Main

Avant de débuter tout programme d'exercices, demandez à votre médecin ou kinésithérapeute quels exercices conviennent à la forme d'arthrose que vous présentez.

Hanche et genou - Etirements

Exercice 1 : L'intérieur de la cuisse



Debout, tenez-vous à une chaise ou tout autre objet afin de stabiliser votre posture. Fléchissez la jambe la plus proche de la chaise au niveau de la hanche et du genou, puis tendez l'autre jambe sur le côté.

Placez votre main sur la hanche de la jambe tendue tout en fléchissant davantage la jambe d'appui et en vous penchant vers la chaise. Vous devez sentir un étirement à l'intérieur de la cuisse.

Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois, puis tournez-vous et faites de même avec l'autre jambe.

Exercice 2 : Les muscles de l'aine

Posez votre pied gauche sur un support bas comme un tabouret bas ou un marchepied. Posez votre main sur l'arrière de votre hanche droite et poussez-la vers l'avant. Vous devez sentir un étirement sur le devant de la hanche droite.

Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois, puis faites de même avec l'autre jambe.

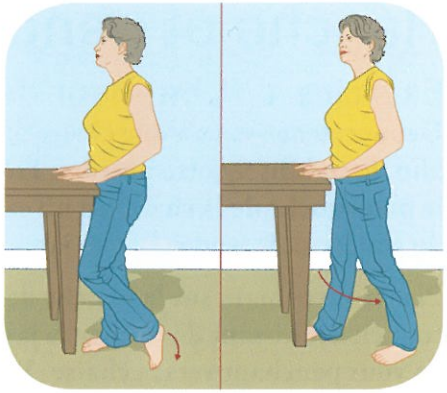
Exercice 3 : L'arrière de la cuisse

Posez votre main droite sur une table ou un autre support.

Avancez légèrement votre pied gauche vers l'avant et fléchissez votre jambe droite au niveau du genou et de la hanche. Penchez-vous vers l'avant. Vous devez sentir un étirement à l'arrière de votre jambe gauche.

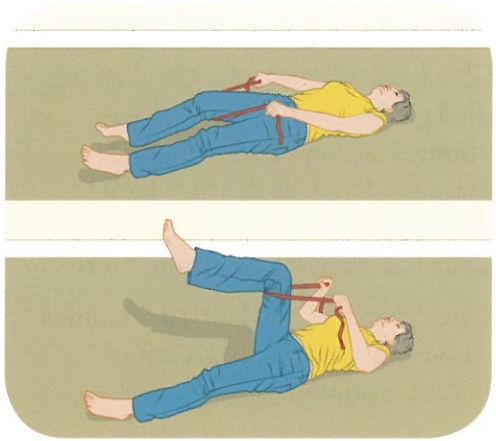
Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois, puis faites de même avec l'autre jambe.

Exercice 4 : L'arrière du genou



Debout, tenez-vous si besoin. En portant le poids de votre corps sur votre jambe droite, levez votre pied gauche en gardant les orteils au sol. Tendez cette jambe vers l'arrière de manière à ce que le talon touche le sol tout en gardant le poids de votre corps sur la jambe de devant. Vous devez sentir un étirement à l'arrière du genou.

Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois, puis faites de même avec l'autre jambe.



Exercice 5 : La hanche

Allongé(e) sur le dos, placez une sangle ou une serviette à l'arrière du genou près de la cuisse. Tirez sur la sangle pour plier la jambe puis revenez à la position initiale.

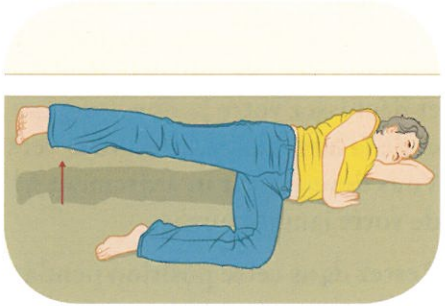
Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois de chaque côté.

Hanches et genoux - Renforcement

Exercice 1 :

Étendu(e) sur le côté, la jambe proche du sol repliée et faisant un angle. Gardez la jambe du dessus tendue, levez-la et reposez-la lentement.

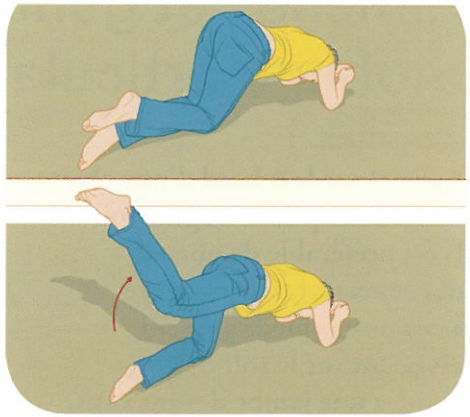
Répétez cet exercice 5 à 10 fois de chaque côté.

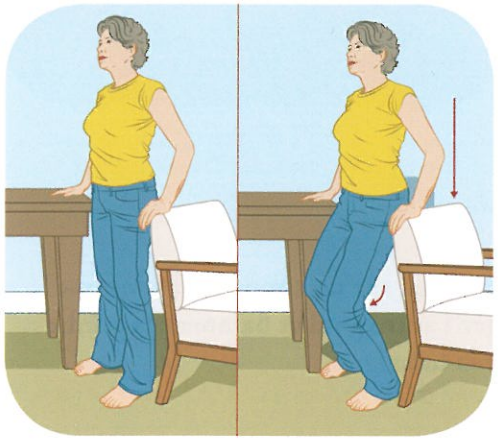


Exercice 2 :

Mettez-vous à quatre pattes sur le sol, vos mains soutenant votre tête. Levez une jambe vers l'arrière en gardant le genou plié. Ne levez pas la jambe trop haut de manière à ce que le creux du dos reste bien droit. Ramenez lentement la jambe sur le sol.

Répétez cet exercice 5 à 10 fois pour chaque jambe.





Exercice 3 :

Debout, utilisez un support si nécessaire, fléchissez lentement les deux jambes de manière à ce que vos genoux dépassent le niveau de vos pieds. Tendez les jambes pour revenir à la position initiale.

Répétez cet exercice 5 à 10 fois.

Hanche et genoux - Equilibre

Debout sur une surface souple, par exemple un tapis d'exercice. Levez une jambe et restez en équilibre sur l'autre pendant 10 secondes. Veillez à ce qu'un objet stable ou une personne se trouve près de vous afin de vous soutenir si vous perdez l'équilibre. Vous pouvez augmenter la difficulté de cet exercice en augmentant le temps d'équilibre sur un pied et en tournant votre tête de gauche à droite.

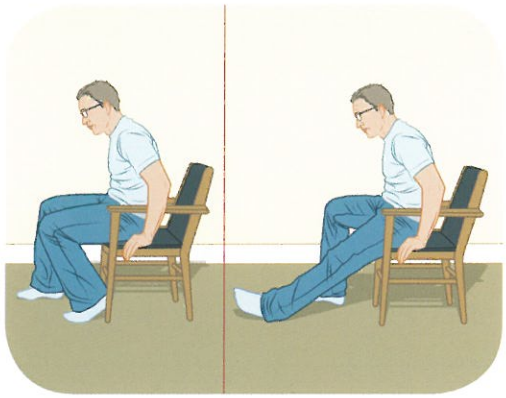
Recommencez sur l'autre jambe.

Hanches et genoux : mobilité articulaire

Exercice 1 :

Assis(e) sur le rebord d'une chaise, vos genoux pliés à angle droit. Il est préférable de porter des chaussettes de manière à ce que vos pieds glissent aisément sur le sol. Tendez une jambe devant vous, en faisant glisser votre pied sur le sol. Revenez à la position initiale.

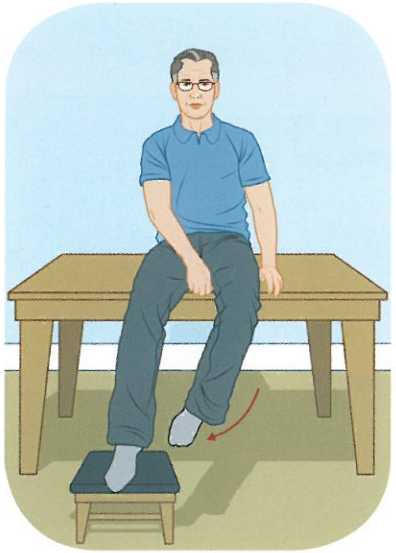
Répétez cet exercice 10 à 20 fois de chaque côté.

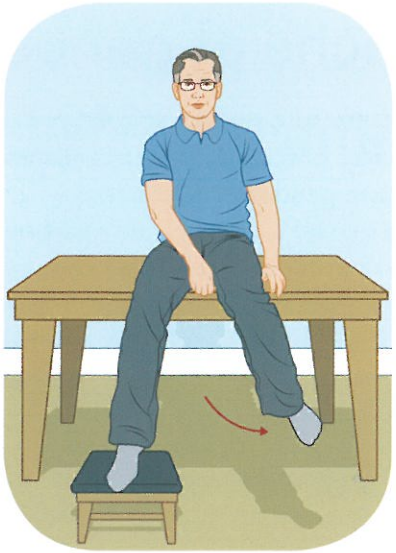


Exercice 2 :

Assis(e) sur une surface en hauteur avec un pied sur un support bas comme un tabouret bas ou un marchepied, bougez l'autre pied et balancez la jambe de gauche à droite tout en faisant pivoter la hanche.

Répétez 10 à 20 fois avec chaque jambe.



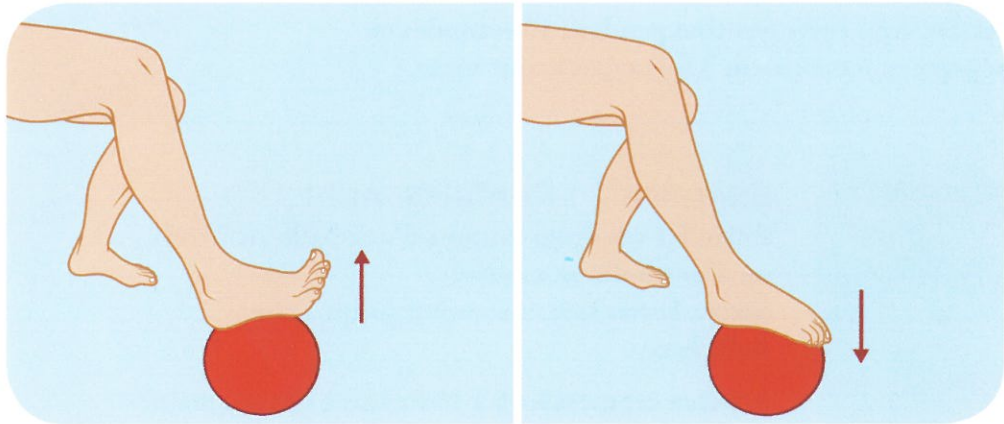


Pieds

Exercice 1 : Renforcement

Assis(e) avec les jambes pliées, posez votre pied sur un ballon. Étirez vos orteils de haut en bas.

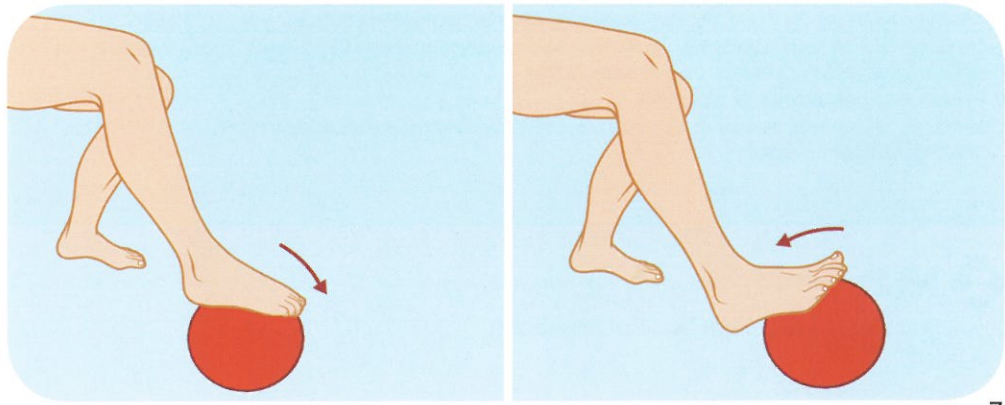
Recommencez avec l'autre pied.



Exercice 2 : Mobilité articulaire

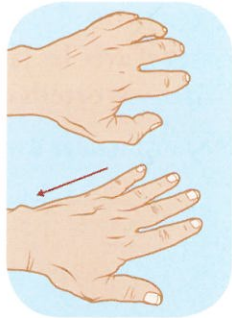
Assis(e) avec les jambes pliées, posez votre pied sur un ballon. Avec votre pied, faites rouler le ballon d'avant en arrière, en étirant et en fléchissant la cheville.

Recommencez avec l'autre pied.



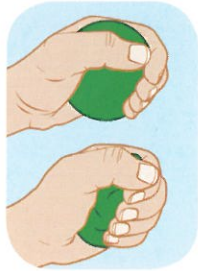
Mains

Exercice 1 : Etirement



Posez l'extrémité de vos doigts sur une surface adhérente (tapis en caoutchouc, toile cirée ou équivalent).
Tirez votre main vers vous de manière à ce que les articulations des doigts soient étirées.

Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement 3 fois avec chaque main.

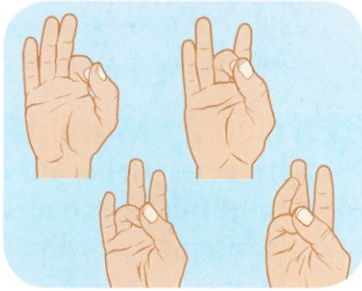


Exercice 2 : Renforcement

Enroulez vos doigts autour d'une balle antistress ou d'une balle en mousse.
Serrez-la très fort et comptez jusqu'à cinq.
Relâchez.

Répétez cet exercice 5 à 10 fois avec chaque main.

Exercice 3 : Mobilité articulaire



Les uns après les autres, amenez l'extrémité de vos doigts vers votre pouce de manière à former un « O ».

Répétez cet exercice 5 à 10 fois.

Références :

1. Arthritis Research Campaign. Available at: http://www.arc.org.uk/arthinfo/patpubs/6025/6025.asp. Accessed 250909
2. The Merck Manuals Online Medical Library – Home Edition. Joint Disorders; Osteoarthritis (OA). Available at: http://www.merck.com/mmhe/sec05/ch066/ch066a.html#sb066_1. Accessed 250909
3. Helewa A. Evidence Based Medicine 2000; 5:145.
4. NHS Choices. Osteoarthritis. Available at: http://www.nhs.uk/Print/Pages/Preview.aspx?site=Osteoarthritis&print=633830976964849246&JScript=1. Accessed 250909

MSD

© MSD Regional Business Support Center GmbH September 2009.
Tous droits réservés.

03 12 - ACX10F - 0097BL - JUIN 2010