

J'ai une arthrose de la hanche : des clés pour prendre soin de mes articulations au quotidien

Quelques règles de vie simples permettent de lutter contre les conséquences de l'arthrose, quelle que soit sa localisation.

Ces règles, regroupées sous le terme de « économie articulaire », visent à limiter la gêne que vous ressentez et à économiser votre capital en cartilage et ainsi limiter la progression de l'arthrose.

Voici quelques conseils adaptés en cas d'arthrose de la hanche :

ECONOMISEZ VOS ARTICULATIONS

- Évitez les marches prolongées surtout en terrain accidenté (la marche doit rester indolore)
- Faites les grands déplacements en bicyclette plutôt qu'à pied, ce qui permet de plus d'entretenir la mobilité articulaire «en décharge»
- Évitez la station debout ou assise prolongée (surtout dans des sièges bas)
- Évitez le port de charges lourdes (attention aux courses)
- Réduisez votre surcharge pondérale en cas de surpoids
- Évitez les gestes nocifs et douloureux (attention au ménage, jardinage)
- Le repos doit être fréquent et se faire en position couchée : par exemple en milieu de journée 3/4 d'heure à 1 heure à plat-ventre

ÉVITEZ LES « MAUVAISES POSITIONS » ET LUTTEZ CONTRE LA TENDANCE À L'ENRAIDISSEMENT DE L'ARTICULATION EN FLEXION

- Coucher sur un lit dur (planche sous le matelas), et de préférence à plat-ventre

ENTRETIENEZ VOS MUSCLES

- Chaque matin, faites les mouvements qui vous auront été enseignés par le kinésithérapeute («auto-rééducation» = gymnastique personnelle)
- Certains sports sont bénéfiques parce qu'ils entretiennent les muscles sans faire souffrir vos articulations (natation ou cyclisme +++ , marche ou jogging ++ , autres à discuter avec votre médecin)
- Ne pas hésiter à prendre des bains chauds qui soulagent la douleur et détendent les muscles



UTILISEZ UNE VOIRE DEUX CANNES(S)

- 2 cannes (cannes anglaises) lors des poussées douloureuses
- Canne unique (classique) en dehors des poussées, que vous devez tenir dans la main opposée à la hanche atteinte +++

METTEZ VOS ORTHÈSES SI VOUS EN AVEZ

- Semelles plantaires
- Attention à votre chauffage

LES CURES THERMALES OU LA THALASSOTHÉRAPIE PEUVENT ÊTRE UTILES

CERTAINES AIDES TECHNIQUES OU CERTAINS AMÉNAGEMENT (DOMICILE, AUTOMOBILE...) SONT PARFOIS NÉCESSAIRES

«Enfile-bas», «Enfile-chaussette», «Chausse-pied», «Brosse à longue tige», etc...

Pour la conduite automobile, réglez la hauteur de votre siège et l'inclinaison de votre dossier



Vous souhaitez tout savoir sur l'arthrose

arthrolink.com
Le site de l'arthrose.

Pour vous aider à

- Comprendre la maladie
- Connaitre les solutions
- Mieux vivre au quotidien avec l'arthrose

Rendez-vous sur
www.arthrolink.com

EXPANSCIENCE®

LABORATOIRES