

MES AUTO SOINS

pour la
polyarthrite
rhumatoïde



Sommaire

Préface	5
Introduction	7
Auto programme de dérouillage	13
Auto soins par le froid et le chaud	18
Auto relaxation	24
Auto massage	28
Auto programme de respiration	38
Auto programme d'activité physique au quotidien	42
S'installer pour un auto soin	46
Conclusion	49

Préface

L'AFLAR, Association Française de Lutte Antirumathismale, fondée en 1928 est une association reconnue d'utilité publique depuis 1937, qui a pour objectif de faire progresser la prise en charge des rhumatismes en France. C'est la seule association qui représente les patients souffrants de l'ensemble des rhumatismes avec plus de 200 maladies différentes en France. C'est une organisation ombrelle qui regroupe une dizaine d'associations affiliées spécifiques d'une pathologie (AFS pour la spondyloarthrite par exemple ou l'APNO pour la Polyarthrite Rhumatoïde en Normandie).

La Polyarthrite Rhumatoïde (PR) est un rhumatisme inflammatoire touchant près de 300.000 personnes en France avec un impact important sur la qualité de vie des patients et patientes.

L'AFLAR défend l'intérêt des patients atteints de PR depuis des dizaines d'années en favorisant par exemple la formation initiale des médecins, kinésithérapeutes et infirmières en coordonnant le programme patient partenaire (programme faisant animer des ateliers par des patient(e)s formé(e)s dans les facultés de médecines Françaises pour mieux faire comprendre le vécu de la maladie). D'autres associations de patients font aussi un travail formidable pour aider les patients atteints de PR l'ANDAR* et l'AFPric** par exemple.

Le livre d'auto soins pour la polyarthrite rhumatoïde a été réalisé grâce à la participation et à la collaboration des malades et de leurs témoignages. Concernant les auto soins, les malades ont partagé leurs expériences espérant qu'elles soient utiles aux autres patients.

Ce livre a été réalisé aussi grâce à la collaboration des professionnels de santé, kinésithérapeute, ergothérapeute, pédicure podologue et spécialiste de l'activité physique adaptée.

Ce livre a été écrit dans l'objectif de faire connaître ces moyens que sont les auto soins, en parallèle du traitement médical, parce qu'**un malade qui est bien informé et a connaissance de ces moyens, aussi petits soient-ils, peut soulager ou diminuer au moins en partie, au quotidien, certains symptômes de la polyarthrite rhumatoïde** tels que la raideur, la douleur, la fatigue etc.

A côté du traitement médical, le patient peut utiliser les auto soins, mieux se prendre en charge au quotidien, et participer autant que possible à améliorer sa qualité de vie, ce qui est très important pour vivre avec sa polyarthrite rhumatoïde.

Laurent Grange

Président de l'AFLAR

A stylized, handwritten signature of Laurent Grange in black ink.

* <http://www.polyarthrite-andar.com>

** <http://www.polyarthrite.org>

Introduction

La découverte d'une maladie chronique telle que la polyarthrite rhumatoïde, représente bien souvent un véritable choc lors de la survenue de la maladie et aussi lors de l'annonce du diagnostic. **Vivre avec une maladie chronique nécessite des adaptations et des changements.** Cela implique aussi d'accepter d'adapter son mode de vie et de vivre avec cette maladie chronique.

Une « nouvelle réalité » comme vous pouvez l'exprimer, est l'une des premières choses auxquelles vous êtes confronté(e). Les signes de la maladie telle que la raideur, la fatigue, la douleur, la gêne, les perturbations du sommeil, le stress, ..., et bien sûr le traitement médical, accompagnent cette nouvelle réalité à vivre au quotidien.

Vous êtes entouré d'une équipe composée de divers spécialistes et professionnels de la santé, afin de recevoir les soins et traitements les mieux adaptés au quotidien et à vos besoins.

L'équipe soignante peut inclure un ou plusieurs des professionnels suivants : médecin rhumatologue, médecin généraliste, infirmière, chirurgien orthopédiste, pharmacien, kinésithérapeute, pédicure podologue, ergothérapeute, psychologue ou psychiatre, diététicien, assistante sociale, enseignant en activité physique adaptée (APA). Ces spécialistes peuvent vous apporter des conseils et des programmes personnalisés de prise en charge, pour mieux vivre avec la polyarthrite rhumatoïde, pour mieux faire avec.

Afin de diminuer, à défaut de les faire disparaître totalement, douleur, raideur, fatigue, l'enjeu est d'apprendre à les gérer autant que possible, grâce à des moyens c'est à dire, avec une approche non médicamenteuse sous forme d'auto soins. L'avantage des auto soins est de pouvoir les choisir et les appliquer selon l'état du moment, et selon leur utilité pour soulager les symptômes éprouvés, tels que la douleur, la raideur, la fatigue.

Les auto soins font partie de la prise en charge complémentaire non médicamenteuse, et en aucun cas ne se substituent ou ne remplacent votre traitement médical. La palette des auto soins est très variée. Découvrir puis appliquer un ou des auto soins, peut permettre de gérer, autant que possible, les signes quotidiens de votre maladie chronique responsables d'une diminution de votre qualité de vie. Les auto soins dédiés particulièrement à la douleur, la fatigue, la raideur, la perte de vitalité physique et mentale, peuvent ainsi être mis en œuvre pour améliorer la vie de tous les jours.

Les auto soins nécessitent un apprentissage afin de pouvoir les appliquer sur vous même de la manière la plus utile et optimale pour améliorer votre état. Les auto soins sont appris auprès des professionnels de santé, mais aussi, parfois conseillés par des malades qui les ont expérimentés et les partagent avec les autres personnes touchées par la polyarthrite rhumatoïde. Utiliser un auto soin se fait à son propre rythme et selon son choix personnel et sa préférence, selon les bénéfices que cet auto soin vous apporte personnellement et selon vos symptômes.

Lorsque la maladie débute, les symptômes sont liés à l'inflammation qui règne dans les articulations: « Arth » veut dire articulation, poly signifie « plusieurs », et « ite », inflammation.

« Inflammation » est un terme médical qui désigne un état caractérisé par la douleur, la rougeur, la chaleur et le gonflement.

La réaction inflammatoire attaque la membrane synoviale qui est la membrane qui entoure les articulations entraînant leur destruction progressive sans traitement. Les mains, poignets, genoux, pieds, parfois, coudes, épaules, nuque, mâchoire, hanches, ou encore les chevilles peuvent alors être douloureux, peu mobiles, et gonflés. Ces signes articulaires se manifestent par poussées, avec des périodes de rémission, où les signes de la maladie sont plus faibles voire inexistantes (peu ou pas de symptômes). Lors d'une poussée inflammatoire, l'articulation est alors gonflée, chaude et rouge. Elle est aussi douloureuse, particulièrement au repos et la nuit. Ceci provoque des réveils nocturnes, et des raideurs le matin au réveil.

L'atteinte est bien souvent symétrique, c'est-à-dire que les deux articulations de chaque côté du corps sont atteintes : les coudes droit et gauche sont touchés en même temps par exemple.

La raideur, la douleur et le gonflement des articulations sont responsables de difficultés aux mouvements avec gêne articulaire. L'articulation devient alors difficile à mobiliser. Ceci peut limiter la capacité de la personne atteinte à accomplir ses activités quotidiennes. Douleur et perte de souplesse peuvent rendre difficiles des tâches comme travailler sur un ordinateur ou avec un outil, coudre ou boutonner un vêtement, ouvrir une porte de maison ou de voiture, ou manipuler des instruments de précision, tenir un stylo, ouvrir une bouteille ou une boîte, en résumé, gêner les gestes de tous les jours et les mouvements du corps.

L'objectif de votre traitement de fond prescrit par votre médecin rhumatologue est de traiter pour freiner et stopper l'activité de la maladie à son plus faible niveau, de manière à contrôler votre maladie, soulager la douleur, et d'atteindre la rémission.

La rémission correspond à l'absence de symptômes liés à l'inflammation. Ces symptômes sont la douleur, le gonflement, la raideur matinale qui sont également mis en évidence sur le plan biologique avec le bilan sanguin et sur le plan échographique radiologique avec l'arrêt de la progression des atteintes articulaires.

Lors de la rémission, la polyarthrite est maîtrisée par le traitement médical qui va contrôler de manière optimale la maladie. Grâce à un plan de traitement approprié et précoce, on peut freiner et stopper l'évolution de la maladie.

La plupart des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde avec un traitement bien mené, et une bonne hygiène de vie peuvent avoir une vie active et productive avec un programme d'activité physique adaptée, ainsi que des mesures pour protéger les articulations, soulager les douleurs et maintenir la souplesse. C'est là tout le rôle des auto soins.

Les auto soins se déclinent dans différents domaines d'actions. Les auto soins peuvent être utilisés pour soulager différents symptômes de la maladie : raideur, douleur notamment. Les auto soins par physiothérapie chaude ou froide sont indiqués dans les douleurs. L'auto massage est préconisé pour soulager les douleur et le stress ainsi que l'auto relaxation.

Les exemples d'auto soins de cette brochure sont représentés par des dessins. Lorsque l'auto soin est plus complexe, il porte une légende plus détaillée. Les auto soins tels que le dérouillage, l'auto massage, l'auto respiration font l'objet de dessins qui peuvent permettre de les pratiquer. Certains auto soins sont plus complexes et pour les mettre en pratique, il est souvent nécessaire de recevoir un apprentissage à ces programmes. L'auto soin tel que la relaxation peut être appris et développé auprès des professionnels de santé. Les professionnels de santé ont un rôle essentiel pour les montrer et apporter un apprentissage personnalisé.

Les auto soins apportent des bénéfices variables d'une personne à l'autre sur la raideur, la douleur, le stress et la fatigue. A chacun de déterminer et de choisir quel auto soin sera le plus efficace. Chaque personne peut avoir un programme d'auto soins personnalisé à sa disposition selon ses besoins.

Auto programme de dérouillage

Au réveil, les articulations donnent l'impression d'être raides, rouillées et un programme personnel de dérouillage peut être utile pour se lever le matin dans de meilleures conditions.

Il est conseillé de pratiquer le dérouillage avant le lever, dans le lit ou en position assise au bord du lit, installé le plus confortablement possible pour faciliter les mouvements d'assouplissement. Le dérouillage se réalise en douceur dans les régions touchées et enraidies, comme les poignets, les épaules, le cou et aussi les membres inférieurs sans provoquer de douleur.

Il est possible d'utiliser une couverture électrique chauffante pour chauffer votre lit au réveil afin de favoriser le dérouillage. Encore plus efficace, vous pouvez aussi utiliser un couvre matelas chauffant et selon le ressenti le laisser allumer toute la nuit pour rester au chaud et bénéficier du bien être et du confort par l'action décontractante et apaisante de la chaleur.

Délier les articulations les unes après les autres, délicatement, en petits mouvements de « danse indienne » avec les poignets, les mains et les doigts.



Dérouillage doigts et paume

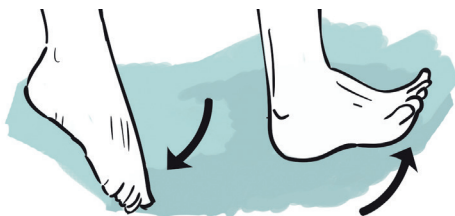


Dérouillage des doigts et du pouce



Dérouillage des doigts

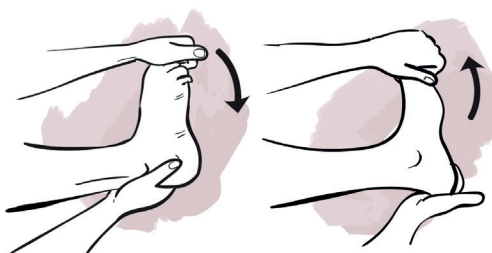
Les chevilles et les pieds sont souvent raides le matin et ankylosés et le dérouillage va les concerner avant le lever.



Dérouillage de pied, cheville et orteils



Dérouillage de pied, cheville et orteils



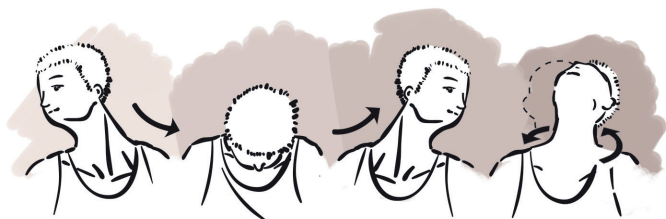
Dérouillage de cheville et de pied avec aide manuelle

Il est parfois utile d'aider à l'auto dérouillage des pieds avec l'aide des mains pour améliorer le dérouillage.

Successivement avec un pied puis l'autre, effectuer de petits mouvements de rotation des chevilles et de flexion des orteils.



Dérouillage des épaules et des bras



Dérouillage du cou

Tourner lentement la tête vers la gauche et fixer le regard le plus loin possible au-dessus de l'épaule gauche. Ensuite, tourner lentement la tête vers la droite et fixer le regard le plus loin possible au-dessus de l'épaule droite. Enfin, ramener la tête au centre, regard vers l'avant.



Dérouillage des membres inférieurs

Le but du dérouillage est la recherche de souplesse. Le kinésithérapeute peut vous guider afin d'étudier avec vous votre programme d'auto dérouillage le plus efficace pour améliorer la souplesse articulaire, diminuer la raideur et mieux débiter la journée.

Ne pas oublier : le dérouillage peut être refait à tout moment de la journée, au travail, en voyage, chez soi, toujours de façon lente et douce.

Auto soins par le froid et le chaud

Le froid et le chaud sont tous deux reconnus pour soulager la douleur de la polyarthrite rhumatoïde pour des raisons différentes : la chaleur peut aider les muscles à se détendre, tandis que le froid peut combattre l'inflammation.

1. Auto soin par le froid : en général selon l'expérience des patients et des experts, **si la zone douloureuse est enflée, gonflée, rouge parfois, c'est à dire inflammatoire, il est généralement recommandé d'utiliser le froid.**

Le froid a pour effet de provoquer un choc thermique ce qui ralentit la conduction nerveuse (propriété anesthésiante) et la production des enzymes responsables de l'inflammation (propriété anti-inflammatoire), et diminue ainsi le gonflement et la douleur.

**Quelques exemples de «source froide»
à appliquer sur la zone douloureuse :**



Froid en compresse appelée cold pack à acquérir en pharmacie ou parapharmacie



*Appliquer des glaçons à travers un tissu fin
sur la zone douloureuse*



*Du froid avec un sac de
petit pois congelé !!*

Un sac de petits pois surgelés peut aussi être utilisé, il épouse parfaitement la forme anatomique de régions comme le genou ou la main. L'avantage est que ce sac permet de bien s'adapter aux formes de votre articulation, pour mieux l'englober et sera plus facile à appliquer et donc plus efficace sur la douleur.

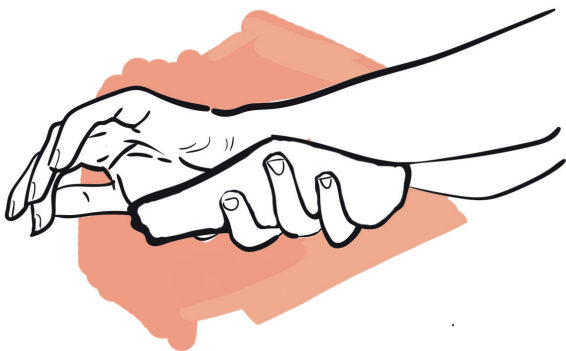
Combien de temps appliquer le froid

Pour diminuer un phénomène inflammatoire, appliquer le froid pendant 20 à 30 minutes, à répéter 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

Le but de l'auto soin par le froid : la diminution ou la disparition de la douleur.

Ne pas oublier : faire une pause de 2h minimum entre deux applications de froid pour plus d'efficacité.

2. Auto soin par le chaud : la chaleur a pour effet d'augmenter la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux sanguins, de détendre les muscles contractés en favorisant l'élimination des toxines, et bien sûr d'atténuer la douleur. Appliquer la chaleur en utilisant compresse chaude (hot pack à acheter en pharmacie), bouillotte, douche chaude ciblée sur la zone douloureuse ou bain chaud, ou encore coussin rempli de noyaux de ceriser ou graines de lin.



*Physiothérapie par le chaud par
compresse chaude sur poignet*



*Certains apprécient d'utiliser une ancienne
méthode de chaleur : la bouillotte !!*



Physiothérapie par la chaleur dans un bain chaud

Pour les mains, tremper les mains sous l'eau bien chaude dès que vous sentez survenir raideur et douleur.



Combien de temps appliquer le chaud :

20 à 30 minutes sont indiquées. À renouveler, 2 à 3 fois dans la journée selon les résultats obtenus sur la douleur.

Le but de l'auto soin par le chaud : détendre les muscles et les tensions et diminuer la douleur.

Ne pas oublier : Attention à ne pas utiliser une chaleur trop élevée pour ne pas risquer de brûlure. Préférer une chaleur douce avec un tissu en interposition sur la peau.

3. Auto soin en alternance chaud/froid : l'alternance du chaud et du froid démontre une vraie efficacité dans le traitement des douleurs aiguës mais aussi dans le cas de douleurs chroniques. La succession de phénomènes de vasoconstriction (froid) / vasodilatation (chaud) crée un effet bénéfique en réduisant l'inflammation.

Protocole de chaud / froid : 5 min de froid puis 5 min de chaud puis à nouveau 5 min de froid durant une séance de 20 min de traitement.

A répéter 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

Pour les mains et les pieds, utiliser deux bassines d'eau (une froide et une chaude) et faire tremper les zones à traiter alternativement de l'une à l'autre bassine en suivant le protocole de 5 min de froid et 5 min de chaud.



Lors de bain local ou bain corps entier, **il est intéressant d'utiliser les huiles essentielles**. Verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de thym aux vertus apaisantes dans l'eau.

Le but de l'auto programme de physiothérapie chaude ou froide est de diminuer les gonflements et les douleurs.

Ne pas oublier : Rester pragmatique : si le froid ne vous améliore pas, essayer le chaud.
Pas trop froid, pas trop chaud.

Si vous n'observez pas d'amélioration sur la douleur, n'hésitez pas à consulter votre médecin sachant que ces auto soins viennent en complément du traitement classique.

Auto relaxation

Des techniques de relaxation peuvent vous aider à vous détendre, à vous relaxer, à penser à autre chose et à vous détacher, peut être, pendant un moment, du poids de la maladie.

La relaxation est une méthode très ancienne trouvant notamment ses sources dans le yoga nidra. Le mot «yoga» signifie «union», tandis que le mot «nidra» se traduit par «sommeil». Il s'agit d'une méthode ancestrale d'origine indienne permettant de placer son attention dans le corps en se trouvant dans un état à la limite du sommeil. **D'autres méthodes de relaxation existent, comme la méthode de Jacobson, consistant à détendre le corps par le biais de tensions des muscles suivies de relâchements, ou encore la méthode de Schultz appelée «entraînement autogène», ainsi que le Qi gong.**

L'apprentissage de l'auto relaxation auprès d'un kinésithérapeute ou d'un sophrologue permet au bout de quelques séances d'une demi-heure à une heure, de mettre en pratique soi-même l'auto relaxation.

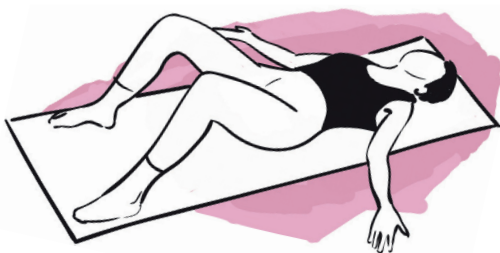
La relaxation serait un atout complémentaire dans le traitement non médicamenteux de la polyarthrite rhumatoïde et pourrait soulager en période de « poussée ».

Elle permet le relâchement musculaire qui entraînerait une détente mentale. Les douleurs chroniques liées à la polyarthrite rhumatoïde, peuvent générer chez les patients un état de stress permanent qui entraîne des tensions musculaires augmentant elles-mêmes la douleur.

La relaxation pourrait alors briser ce cercle vicieux en atténuant les tensions musculaires.

L'auto relaxation est un moyen d'entrer en contact avec un état de détente. Elle peut se pratiquer dans différentes positions (allongée, lotus, assise), à expérimenter lors de l'apprentissage avec un spécialiste. Le kinésithérapeute vous apprendra à relâcher les tensions en y associant la respiration.

Après cet apprentissage, à vous de pratiquer l'auto relaxation aux moments de fatigue, de douleur ou de stress chez vous ou au travail. Veiller à adopter une installation confortable, selon votre état articulaire, et penser à positionner bras et jambe en position de détente.



Relaxation position allongée



Relaxation position semi allongée



La pratique de l'auto relaxation 10 à 15 minutes tous les jours peut se faire en milieu professionnel, au bureau, chez soi ou dans un parc au cours d'une petite pause.

L'auto relaxation est un moyen d'entrer en contact avec un état de détente. Elle constitue une manière de se relier à son intériorité, par le biais de la prise de conscience et la détente de toutes les parties du corps, ainsi que sur la visualisation et la respiration. **L'auto relaxation, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, permet d'être à l'écoute de son corps, de ses émotions et de son mental.** Elle permet de modifier nos schémas négatifs, d'apprendre à gérer nos émotions et de diminuer le stress. Elle améliore la capacité à se concentrer, et participe à gérer le manque de confiance en soi et les troubles du sommeil.

Le travail sur le relâchement du bassin, des épaules, des membres ainsi que l'ouverture du thorax et du plexus aident à être davantage conscient de sa posture, délient les articulations et renforcent les muscles.



Relaxation assis en lotus

L'un des atouts de l'auto relaxation est de pouvoir être pratiquée en position assise lors de la vie professionnelle, ce qui peut permettre de se détendre et de faire reculer la douleur et la fatigue à tout moment de la journée.

L'auto relaxation permet au corps de mieux s'adapter aux symptômes de la maladie, et notamment la fatigue. Cela pourrait être le cas chez des patients atteints de maladies auto-immunes chroniques. Par exemple, au CHU de Limoges, une étude pilote de 6 mois auprès de 40 patients souffrant de lupus est en cours, pour montrer comment la pratique du Qi gong peut améliorer leurs paramètres biologiques et leur qualité de vie.

Le but de l'auto relaxation : apporter détente et écoute du corps, diminuer la douleur et le stress.

Ne pas oublier : créer pour sa séance un environnement calme et favorisant la détente.

L'auto massage

Il relâche et décontracte les muscles. En seulement quelques minutes par jour et par zone, les douleurs peuvent être soulagées et les points de tension détendus. En améliorant la circulation lymphatique, l'auto massage exerce une action drainante et permet d'éliminer les déchets accumulés dans les muscles, comme l'acide lactique et autres toxines. L'auto massage apporte une meilleure récupération après l'effort et une réduction significative des courbatures après une marche, une journée de travail ou une séance d'activité physique, de bricolage ou de jardinage.

L'intérêt de l'auto massage est qu'il peut se pratiquer en tous lieux, en voyage, en situation professionnelle ou chez soi. L'important est de s'installer confortablement dans une ambiance propice à la détente.

Chez soi, en tenue ample, lumière douce, prévoir une huile essentielle de massage à usage cutané si nécessaire, à acquérir en pharmacie.

Sur le lieu de travail, il est préférable de s'isoler (en écoutant une musique zen sur son téléphone ou son casque d'ordinateur).

Quelques exemples d'auto massages :



Auto massage du visage (articulations temporo maxillaires)

Poser les paumes des mains de chaque côté du visage juste devant les oreilles. Inspirer et, sur une expiration lente et profonde, exercer une pression progressive et douce avec un geste circulaire sur les zones comme si la tête était dans un étau doux. Sur l'inspiration, desserrer la pression progressivement. Répéter 5 à 6 fois.

Bénéfices : Assouplit les muscles du visage



Auto massage du cou

Poser la main droite avec la paume et les doigts sur l'arrière du cou en attrapant doucement la peau de l'arrière du cou à pleine main et essayer de la décoller en respirant profondément. Maintenir la prise en douceur en mobilisant lentement la tête vers l'avant, puis de gauche à droite et enfin de droite à gauche, le temps de 5 respirations lentes. Recommencer avec la main gauche.

Bénéfices : Assouplit les muscles du cou, chasse les tensions cervicales et provoque un relâchement immédiat des tensions accumulées.



Auto massage du poignet

Effleurer lentement avec la pulpe des doigts le poignet.
Répéter 4 à 5 fois.

Bénéfices : Assouplit et détend la zone.



Auto massage de l'épaule

Assis, le dos bien droit, poser les mains bien à plat dans le dos, de chaque côté du cou, au niveau des trapèzes. Les coudes doivent être à hauteur des épaules et rapprochés l'un de l'autre.

Prendre une grande inspiration et, à l'expiration, baisser lentement les coudes vers l'avant en laissant les mains étirer toute la zone du haut du dos.

Inspirer en remontant les coudes et en replaçant bien les mains sur les trapèzes.

Recommencer 2 à 4 fois.

Bénéfices : relaxe les épaules et le haut du dos.



Auto massage du sternum (plexus solaire)

Assis, dos droit, poser une main sur le sternum au niveau de la poitrine. Exercer une douce pression circulaire avec la paume de la main.

Répéter 5 à 6 fois en augmentant la pression au fur et à mesure.

Bénéfices : Libère des blocages thoraciques, abaisse le stress.



Auto massage de l'espace interdigital

Saisir entre le pouce et l'index la zone du premier espace interdigital et effleurer avec des manœuvres douces et lentes. Répéter 2 à 4 fois.

Bénéfices : Assouplit les muscles de l'espace interdigital.



Auto massage du pouce

Saisir entre le pouce et l'index la base du pouce et mobiliser doucement les muscles du pouce.
Répéter 2 à 4 fois.

Bénéfices : Apaiser et réduire les tensions.



Auto massage des doigt

Saisir un doigt de la main entre le pouce et l'index. Masser délicatement les articulations et muscles du doigt sans jamais excercer de torsion.
Procéder ainsi successivement pour chaque doigt.

Bénéfices : Détendre et assouplir les doigts.



Auto massage de la paume de main

Saisir à pleine main l'ensemble de la paume.
Masser doucement et lentement en effectuant avec la pulpe des doigts en contact avec la paume des mouvements circulaires.

Il est possible de procéder à cet auto massage de la paume à l'aide du pouce : vos doigts se trouvent alors sur le dos de la main opposée.

Avec le pouce décrire des petits cercles en exerçant une pression douce sur les zones raides de la paume.

Décrire toute la surface de la paume au fur et à mesure des manœuvres d'auto massage.

Répéter 4 à 5 fois.

Bénéfices : Détendre et assouplir la main.



Auto massage des orteils et de la plante du pied

Saisir doucement la racine des doigts entre pouce et doigts de la main opposée et effleurer lentement les zones articulaires endolories et raides.

Saisir un pied avec les deux mains, en posant un pouce à la base du 2eme orteil et l'autre à la base du 3eme orteil. Abaisser la base du 3eme orteil vers le bas tandis que vous tirez la base du 2eme orteil vers le haut ; alterner les mouvements de massage vers le bas et vers le haut pour chaque prise entre vos mains. Les autres doigts sont sur les coussinets de la plante du pied.

Écarter en éventail les pouces, vers l'extérieur du pied, comme pour écarter les orteils.

Lisser doucement les pouces de chaque côté vers l'extérieur du pied.

Recommencer sur toute la surface du pied jusqu'à arriver au talon.

Répéter 5 à 6 fois sur chaque pied.

Bénéfices : Assouplit la voûte plantaire et soulage les orteils. Relâche les tensions musculaires des pieds.



Auto massage de la plante du pied

Saisir avec les deux mains la plante du pied sur toute sa longueur et pratiquer des manœuvres de pétrissage avec douceur et lenteur.

Effectuer la manœuvre 5 à 6 fois pour chaque pied.

Bénéfices : Assouplit la voûte plantaire et soulage les orteils. Relâche les tensions musculaires des pieds.



Auto massage du tendon d'Achille

Masser avec la pulpe des deux ou trois doigts, à partir du talon et en suivant tout le long du tendon d'Achille, avec des manœuvres d'étirement léger.

Effectuer la manœuvre 2 à 3 fois.

Bénéfices : Assouplit le tendon d'Achille et apaise les tensions.



Auto massage du talon

Les micro massages du pied s'adaptent aux formes anatomiques complexes du pied, ils peuvent être circulaires ou longitudinaux en suivant les trajets des muscles et tendons.

Répéter 5 fois sur chaque main.

Bénéfices : Assouplit les doigts de pied et la plante en apportant une sensation de détente et de confort.

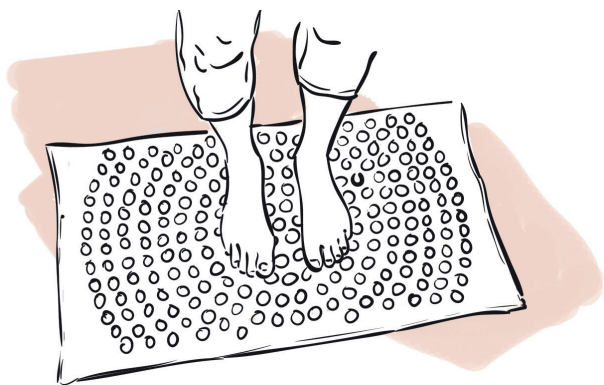


Auto massage avec boule à picot ou balle de ping pong

Faire rouler la balle sous la plus grande surface de chaque pied en étant assis confortablement.

Effectuer le mouvement une dizaine de fois dans chaque sens.

Bénéfices : Assouplit et détend la plante du pied.



Auto massage avec tapis d'acupression

Le tapis d'acupression est composé de micro-pointes; Celles-ci exercent une pression simultanée en différents points du corps. Cela permet d'apaiser les tensions.

A utiliser en petite séance en position allongée sous le dos, les jambes ou sous les pieds en position assise.

Le matin au lit, avant de se lever pour une journée zen et pleine d'énergie.

Le soir assis ou au lit, pour apaiser vos tensions musculaires, vous détendre et améliorer la qualité de votre sommeil.

Le but de l'auto massage : l'auto massage permet d'apaiser les tensions, les blocages, mais aussi les douleurs, de se sentir mieux dans sa peau et dans sa tête. Avec des gestes simples, on lâche prise tout en redécouvrant son corps.

Ne pas oublier : l'automassage ne nécessite que nos mains, quelques minutes et un peu de concentration et d'attention pour soi.

Auto programme de respiration

Notre façon de respirer est le reflet de nos émotions, de notre santé physique aussi. La respiration évolue, à notre insu, au rythme de la journée: calme et lente lorsqu'on est détendu, elle peut devenir rapide et saccadée du fait du stress ou de la contrariété. Bien souvent, la respiration n'est pas vraiment maîtrisée et on a tendance à respirer superficiellement sans en avoir conscience. L'essoufflement n'est pas loin dès que l'on mobilise son corps ou que l'on fait un petit effort.

Respirer de façon harmonieuse va être un atout pour affronter la journée.

Apprendre à souffler, à respirer nécessite un petit apprentissage. Pour chaque exercice, il faut veiller à ne pas se crisper ni bloquer sa respiration et la première étape consiste à prendre conscience de sa respiration.



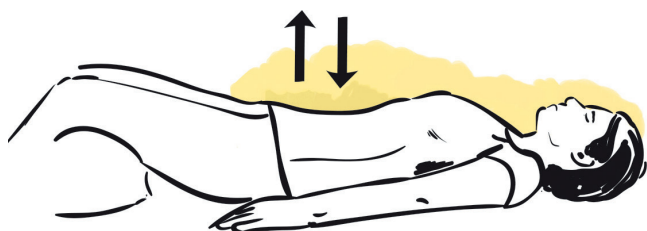
Exercice de prise de conscience de la respiration

Allongé les yeux fermés. se concentrer à l'écoute du mouvement respiratoire, du ventre qui gonfle et dégonfle.

Ressentir comment la respiration se fait : au niveau du ventre, du thorax, de la gorge ? A quel rythme : lent, rapide, saccadé ? Prendre conscience des mouvements respiratoires tout en maintenant l'attention à la sensation de détente qui s'installe et à la prise de conscience des sensations corporelles.

Répéter 10 à 20 respirations au moins 1 fois au moins par jour.

Bénéfices : Prendre conscience de la respiration abdominale et la développer progressivement.



Exercice respiratoire abdominal

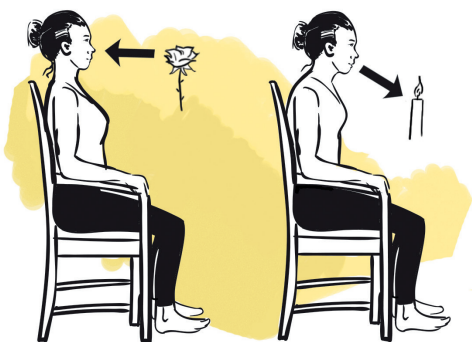
Allongé, les pieds à plat sur le sol et les genoux pliés, déposer un livre épais (un dictionnaire, par exemple) sur votre ventre, au niveau du nombril.

Inspirer en gonflant bien le ventre pour soulever le poids. Expirer par la bouche en relâchant bien votre ventre. Le poids du livre vous aide au relâchement.

Retirer le livre, **vosre respiration naturelle est devenue plus ample et plus calme**, et la zone abdominale s'est détendue.

Effectuer 10 à 15 mouvements respiratoires.
Renouveler dans la journée, si besoin.

Bénéfices : Développer progressivement une respiration abdominale ample et efficace.



Exercice respiratoire assis sur une chaise.

Inspirer l'odeur de la fleur par le nez, souffler doucement la bougie par la bouche. Inspirer par le nez, étirer doucement les bras vers le bas, en ouvrant la bouche et laisser tomber la mâchoire. Prolonger doucement l'étirement des bras en écartant les doigts des mains puis expirer par la bouche avec un soupir et relâcher le corps en abaissant les bras quelques secondes.

L'auto respiration est facile à réaliser lors de la journée de travail et peut être répétée 5 à 6 fois pendant la journée.

Bénéfices : Pouvoir travailler l'auto respiration à tout moment de la journée.

Le but des auto exercices de respiration : La respiration permet d'évacuer les tensions, d'être à l'écoute de votre corps qui respire et se détend. La respiration amène à maintenir et développer les capacités respiratoires.

Ne pas oublier : au quotidien, penser à ne pas trop serrer les vêtements au niveau de la taille afin que les mouvements respiratoires se déroulent sans striction au niveau abdominal.

Auto programme d'activité physique au quotidien

L'activité physique comprend toutes les actions quotidiennes mettant en œuvre les fonctions articulaires et musculaires, comme la marche, et toutes les activités physiques et occupationnelles. L'activité sportive n'y est pas abordée.

L'activité physique à portée de chacun, est la marche.

C'est l'activité physique de base qui parfois comme le soulignent les patients, peut être réduite totalement lors de la survenue de poussée de la polyarthrite rhumatoïde et de la fatigue qu'elle entraîne.

La reprise et ou le développement de la marche représente un enjeu pour la santé globale et pour la qualité de vie. Marcher bien et prudemment est très important et est véritablement la base de l'activité physique quotidienne. Du fait de la fatigue, de la douleur et des raideurs possibles, il va être important de renouer avec une marche dans de bonnes conditions afin d'en retirer des bénéfices articulaires et musculaires.

Il est parfois nécessaire de réapprendre à marcher et se déplacer de la bonne façon, ce qui permet d'entretenir la souplesse et la force musculaire des membres et de la colonne vertébrale.

Le pédicure podologue est le spécialiste dans le domaine et vous indiquera les bonnes méthodes pour vous chausser, vous tenir debout correctement et marcher avec le bénéfice optimal.

Si vous souffrez au niveau de vos chevilles ou de vos pieds ou orteils, le port de chaussures adaptées et peut être d'orthèses plantaires ou de semelles sera conseillé.

Adopter un bon chaussage pour protéger vos articulations du pied : les chaussures de marche ou de sport type baskets confortables, sont un bon choix, parce qu'elles sont légères et coussinées et qu'elles fournissent un bon soutien au niveau du pied et des chevilles.



La marche

La marche est une activité physique qui exerce peu de pression sur vos articulations fragilisées. Pensez à ne pas porter de charges lourdes lors de la marche. Si nécessaire, vous pouvez vous équiper d'un petit sac à dos pour faire un rappel au niveau de la colonne vertébrale, ce qui aide à ne pas se pencher en avant ou en arrière, et à garder ou récupérer la station debout en bonne position.

Les activités telles que le jardinage ou le bricolage sont aussi considérées comme de l'activité physique. Ces différentes activités permettent de mobiliser différentes articulations et ainsi conserver de la souplesse et de la force ainsi qu'un bon mental face à la maladie.



Le jardinage, une activité physique utile !!
Le bricolage aussi !!!!

Quel que soit votre choix d'activité physique, veiller à alterner les périodes d'exercice et de repos afin de ne pas surcharger vos articulations.

En cas de poussée de la Polyarthrite Rhumatoïde, prenez conseil auprès de votre médecin.

Concernant l'auto programme d'activité physique, et en particulier la marche dans de bonnes conditions, vous pouvez être conseillé et guidé par le kinésithérapeute ainsi que par le spécialiste de l'activité physique adaptée (APA) et le pédicure podologue. Certains exercent en secteur hospitalier et en club ou en salle de gymnastique afin de vous aider à adapter des activités physiques compatibles avec la polyarthrite rhumatoïde.

La survenue de la polyarthrite rhumatoïde, du fait de la douleur et de la fatigue, peut induire une baisse de l'activité physique et particulièrement de la marche. Sans se focaliser sur la performance, l'idéal est de reprendre la marche progressivement seule ou à plusieurs, à un rythme modéré sans compétition ni comptage du nombre de pas.

Ce qui semble important est aussi de retrouver le plaisir d'avoir une activité physique de base telle que la marche et bien sûr, des activités physiques quotidiennes correspondant à vos goûts.

Le but de l'activité physique : les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde qui marchent et pratiquent des activités physiques au quotidien, ont moins de douleur et plus d'énergie, dorment mieux et vivent mieux au quotidien.

Ne pas oublier : si vous éprouvez de la douleur après une bonne marche ou votre activité physique quotidienne préférée, penser à prendre conseil auprès du kinésithérapeute ou du spécialiste de l'activité physique adaptée. Ces spécialistes peuvent vous aider à faire la distinction entre une douleur musculaire et une douleur articulaire. Les douleurs musculaires sont normales dans une certaine mesure : on en éprouve par exemple après avoir repris une activité que l'on n'avait pas pratiquée depuis un certain temps. Les douleurs articulaires, en revanche, ne sont pas normales.

Si vous éprouvez des douleurs articulaires après une marche ou tout autre type d'activité physique, il sera peut-être nécessaire d'apporter certains changements à votre pratique. Pensez aussi à en parler avec votre médecin qui saura vous guider en fonction de son diagnostic.

Prendre l'habitude de marcher, de bouger régulièrement augmente la force, le niveau d'énergie et la souplesse et amène à être plus apte à pratiquer des activités variées avec moins de douleur et de fatigue.

S'installer pour un auto soin

L'installation pour les auto soins est importante qu'il s'agisse d'auto massage, de respiration, d'auto relaxation etc.....

Un bon auto soin commence par une installation adaptée pour le pratiquer dans les meilleures conditions pour vos articulations. L'ergothérapeute pourra vous conseiller pour bien vous positionner.

Par exemple lors du sommeil et pour l'auto dérouillage matinal, les matelas mous sont plutôt déconseillés car ils favorisent les mauvaises positions.

Pour le programme respiratoire ou d'auto relaxation, il peut être intéressant d'utiliser un oreiller qui soutient la courbe du cou et des épaules, un coussin de positionnement pour s'installer avec le plus de confort articulaire selon douleur et raideur.



Installation spécifique sur coussin de positionnement



Installation avec coussin au bureau



*Installation avec coussin
pour soulager une douleur hanche ou épaule*



Installation avec coussin en collerette pour les douleurs du cou

Le but d'une bonne installation : améliorer le confort durant l'auto soin pour favoriser sa pratique dans des conditions optimales, mais aussi durant l'activité professionnelle, les voyages et les loisirs.

Ne pas oublier : chaque personne est unique et l'installation relève des observations personnelles, certaines personnes fabriquent à juste titre un ou des coussins pour réaliser ainsi la meilleure installation.

Conclusion

Mes auto soins pour la Polyarthrite Rhumatoïde est un ouvrage, qui nous le souhaitons, sera un outil agréable et utile pour présenter des méthodes reconnues et intéressantes dans la prise en charge au quotidien de la polyarthrite rhumatoïde.

Développer son bien-être et son autonomie malgré la maladie et améliorer sa qualité de vie dans la vie quotidienne est fondamental lors d'une maladie chronique telle que la polyarthrite rhumatoïde.

L'objectif de pratiquer un ou des auto soins sera de permettre autant que possible, de diminuer la douleur et la raideur, positionner les articulations dans le bon axe articulaire durant les exercices, et participer au maintien de la force musculaire en luttant contre l'enraidissement, et diminuer la fatigue en redonnant de l'énergie.

Informez toujours votre professionnel de santé de tous les moyens que vous utilisez ou aimeriez essayer. Les conseils relatés ne se substituent pas à un diagnostic ou à un traitement médical ou de rééducation prescrit par votre médecin rhumatologue ou médecin traitant. Votre médecin peut vous donner de précieux conseils à propos de ces traitements, vous mettre en garde contre toute interaction possible avec vos autres traitements.

Les auto soins sont à choisir selon le mode de vie et les besoins personnels.

Les auto soins sont à choisir selon le mode de vie, l'état du moment et les besoins/choix personnels.

Moduler selon la douleur, le stress qui peuvent venir jouer les perturbateurs et accentuer la fatigue, tant sur le plan moral que physique, en perturbant le sommeil et le quotidien.

Les auto soins peuvent jouer un rôle important tant sur la phase aiguë que sur la phase chronique de la maladie. Nous conseillons d'essayer et d'utiliser différentes modalités pour diminuer la douleur et l'inflammation, en aidant à minimiser le stress, entre autres par des exercices respiratoires et des recommandations.

Les auto soins peuvent participer à soulager en aidant à conserver ou à récupérer de la mobilité articulaire.

Les exercices proposés peuvent contribuer à améliorer ou maintenir la force, la forme, l'endurance et la souplesse des muscles à proximité des articulations pouvant être atteintes par la maladie.

Les auto soins doivent autant que possible, soulager et aussi , apporter du bien-être.

Pour certains, ils peuvent devenir des moments incontournables de votre journée, moments de plaisir et de détente.

Le but est de concevoir votre programme en auto soins, de suivre vos progrès et d'y apporter des modifications si nécessaire. La meilleure stratégie pour obtenir des bénéfices durables est de vous fixer des objectifs réalistes.

Ne pas oublier : La modération en matière d'auto programme personnel est essentielle.

Il faut y aller lentement mais sûrement, avec assiduité et régularité. La stratégie idéale consiste donc à obtenir des bénéfices progressifs sur la souplesse articulaire, le renforcement musculaire, l'énergie et la capacité respiratoire. L'importance est de vous détendre, de penser à votre bien-être et même de retrouver du plaisir à bouger, respirer et se détendre.

Les auto soins doivent répondre à vos besoins personnels. Toujours commencer doucement et prendre son temps pour prendre soin de soi.

Écouter son corps et éviter de le surmener sont les règles indispensables pour appliquer les auto soins et en recevoir les meilleurs résultats, et améliorer le bien-être et le confort de vie.

Bons auto soins !!!!!

**Associations de patients pour la
polyarthrite rhumatoïde:**

AFLAR - www.aflar.org

ANDAR - www.polyarthrite-andar.com

AFPric - www.polyarthrite.org

APNO

Rédacteurs et Comité de lecture

Françoise Alliot Launois Vice-Présidente de l'AFLAR

Laurent Grange Président de l'AFLAR

Gérard Chales Professeur émérite de Rhumatologie

Pierre Niemczynski Pédiatre podologue

Nathalie Nayral, Ergothérapeute CHU Montpellier

Marie Ange Georger Psychologue AHPH

Joël Cassé Président de l'APNO

MERCI AUX PATIENTS Isabelle, Anne, Joël, pour
leur expertise essentielle



Avec le soutien institutionnel de



7000020763 - 02/2019

Illustration & Graphisme :
Agence mamo www.mamo.me
contact@mamo.me