

Leçon 2 : Exercices bénéfiques pour l'arthrite

Dans cette leçon, nous examinerons les différents types d'exercices qui peuvent être bénéfiques pour les personnes atteintes d'arthrite. Au terme de cette leçon, vous saurez quels sont les exercices d'aérobie à faible impact, les exercices d'amplitude, les exercices de renforcement ou les exercices d'équilibre qui conviennent le mieux aux personnes atteintes d'arthrite. En général, ces exercices ménagent les articulations et améliorent la condition physique générale.

Veuillez lire attentivement chaque section de cette leçon et, lorsque vous êtes prêt(e), répondre **au test questionnaire de la leçon 2** pour vérifier vos nouvelles connaissances. Le test questionnaire est un PDF interactif et imprimable.



Faits importants :

1. Les exercices d'aérobie à faible impact comme la marche, la natation et le vélo sont d'excellents choix pour les personnes atteintes d'arthrite. Ces activités favorisent la santé du cœur sans exercer un stress excessif sur les articulations.
2. Les exercices d'amplitude des mouvements, comme le yoga doux, peuvent aider à maintenir la souplesse des articulations et à réduire les raideurs.
3. Les exercices de renforcement, tels que la musculation et les poids et haltères, sont importants pour développer la force musculaire, qui favorise la stabilité des articulations.
4. Les exercices d'équilibre et de coordination, tels que le tai-chi ou le pilates modifié, peuvent contribuer à améliorer le contrôle général du corps et à réduire le risque de chute.



En quoi consiste les exercices d'aérobie?

Selon le *National Institute on Aging*¹, les exercices d'aérobie (d'endurance) sont des activités physiques qui sollicitent les grands groupes musculaires du corps et améliorent la santé du cœur, des poumons et du système circulatoire. Ce type d'exercice accélère le rythme cardiaque et fait transpirer. Les exercices d'aérobie sont généralement classés en exercices d'aérobie d'intensité faible, modérée et élevée. Le *test de la parole* ci-dessous peut vous aider à déterminer l'intensité de votre entraînement.

Test de la parole

Cette méthode vous permet d'évaluer l'intensité de vos exercices en fonction de votre capacité à mener une conversation



Intensité des exercices

Légers



Vous pouvez parler et chanter

Modérés



Vous pouvez parler, mais pas chanter

Vigoureux



Vous avez de la difficulté à parler



Exercices d'aérobic à faible impact

Les exercices d'aérobic à faible impact sont fortement recommandés pour les personnes atteintes d'arthrite. Ces exercices augmentent le rythme cardiaque et favorisent la santé cardiovasculaire sans exercer un stress excessif sur les articulations. La marche est une excellente activité à faible impact qui peut être facilement intégrée à la routine quotidienne. Elle contribue à améliorer la condition physique générale et à favoriser la santé des articulations et des os. La natation et l'aquaforme sont également plus faciles pour les articulations, car la flottabilité de l'eau réduit le stress sur les articulations tout en offrant une résistance pour le renforcement musculaire. Des recherches publiées dans le *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* suggèrent que les exercices dans l'eau améliorent de manière significative la capacité fonctionnelle et réduisent la douleur chez les personnes souffrant d'arthrite.²

Des exemples d'exercices d'aérobic à faible impact incluent, entre autres, les suivants :

- Natation (aquaforme et course en eau profonde)
- Vélo (en plein air ou sur un vélo stationnaire)
- Marche (en plein air ou sur tapis roulant)



Conseil en matière d'exercice : Développez lentement votre routine et augmentez progressivement l'intensité ou la durée de vos exercices. Étirez-vous après un exercice d'aérobic. N'oubliez pas de boire de l'eau durant l'exercice.



Conseil en matière de sécurité : Interrompez un mouvement s'il vous cause de la douleur ou si vous ressentez une douleur prolongée après l'exercice. Veillez à votre sécurité en portant l'équipement approprié et en apprenant les techniques adéquates.



En quoi consistent les exercices d'amplitude des mouvements?

La mobilité est un terme utilisé par les physiothérapeutes et les professionnels de l'exercice pour décrire l'ampleur des mouvements que vous pouvez effectuer avec une articulation ou une partie de votre corps.³ Les exercices de mobilité sont des activités physiques qui aident à restaurer et à maintenir l'amplitude des mouvements tout en réduisant les raideurs, vous permettant ainsi de bouger plus librement. Ces exercices peuvent faciliter les activités quotidiennes, comme pour jeter un coup d'œil par-dessus votre épaule lorsque vous conduisez ou pour nouer vos lacets. Pour cette leçon, nous nous concentrerons sur les mouvements actifs qui se produisent lorsque vous déplacez votre corps dans une certaine position et que vous maintenez cette position pendant une durée variable.



Les exercices de mobilité (amplitude des mouvements) aident à maintenir la souplesse des articulations et à réduire les raideurs

Les exercices de mobilité jouent un rôle important au niveau du maintien de la souplesse des articulations et de la réduction de la raideur chez les personnes atteintes d'arthrite. Ces exercices consistent à bouger les articulations dans toute l'amplitude de leurs mouvements. Veuillez noter que les exercices d'amplitude des mouvements doivent être effectués sans douleur et que l'amplitude des mouvements peut potentiellement augmenter avec la pratique. Le yoga, spécifiquement modifié pour les personnes souffrant d'arthrite, peut apporter des bienfaits physiques et mentaux. Il intègre des techniques d'étirement, de renforcement et de relaxation qui favorisent la santé des articulations et réduisent le stress. Une étude publiée dans la revue *Complementary therapies in medicine* a démontré que les personnes arthritiques ayant participé à un programme de yoga ont vu leurs douleurs articulaires, leurs capacités fonctionnelles et leur qualité de vie s'améliorer de manière significative.⁴



Conseil en matière d'exercice : Si vous constatez un gonflement ou une inflammation dans une articulation particulière, évitez de l'étirer et faites plutôt des exercices doux d'amplitude des mouvements, par exemple en bougeant l'articulation lentement.



En quoi consistent les exercices de renforcement?

Les exercices de renforcement sont des exercices conçus pour augmenter la force de groupes de muscles spécifiques. Ces exercices permettent de développer la force musculaire, d'améliorer la fonction et la qualité du mouvement, de réduire le risque de blessure et d'aider les muscles à être plus efficaces (c'est-à-dire que moins d'énergie ou d'efforts sont nécessaires pour effectuer une tâche particulière).⁵



Exercices de renforcement pour développer la force musculaire, ce qui favorise la stabilité des articulations

Pour les personnes atteintes d'arthrite, les exercices de renforcement musculaire sont un élément clé de leur programme d'exercices. Ce type d'exercice permet de développer la force musculaire afin d'augmenter, d'améliorer et de maintenir la stabilité des articulations. Les exercices de renforcement améliorent également la santé des os, qui peut être affectée par l'inflammation, l'inactivité, le vieillissement et l'utilisation à long terme de stéroïdes. La musculation augmente la force musculaire en faisant travailler les muscles contre un poids ou une force. Les différentes formes d'entraînement musculaire comprennent l'utilisation de poids libres, d'appareils de musculation, de bandes de résistance et du poids du corps. L'entraînement musculaire peut être adapté aux capacités et aux besoins de chacun. En augmentant progressivement la résistance, les personnes peuvent améliorer leur force musculaire sans solliciter excessivement leurs articulations. Des recherches publiées dans la revue *Clinical rehabilitation* ont démontré que l'entraînement musculaire améliorerait la force musculaire, la fonction physique et la qualité de vie globale des personnes souffrant d'arthrite inflammatoire. Il est important de noter qu'il convient de mettre l'accent sur une forme et une technique appropriées afin d'éviter de solliciter les articulations.⁶

Des exemples d'exercices de renforcement incluent, entre autres, les suivants :

- Entraînement des muscles abdominaux
- Poids et haltères
- Flexions de jambes, pompes et redressements assis
- Monter les escaliers



Conseil en matière d'exercice : Commencez lentement et augmentez progressivement le poids ou le nombre de répétitions. En règle générale, il faut augmenter le nombre de répétitions jusqu'à ce que l'on puisse en faire 10 à 15, puis ajouter de la résistance, mais en commençant par un nombre de répétitions plus faible et en progressant. Apprenez les techniques et la forme appropriées. Expirez lorsque vous soulevez ou poussez, inspirez lorsque vous vous détendez, mais ne retenez pas votre souffle.



Conseil en matière de sécurité : Interrompez un mouvement s'il vous cause de la douleur. Ne repoussez pas vos limites tant que vous ne vous sentez pas capable de le faire en toute sécurité.



En quoi consistent les exercices d'équilibre et de coordination?

L'équilibre est la capacité à rester debout ou à contrôler les mouvements du corps, et la coordination est la capacité à déplacer deux ou plusieurs parties du corps sous contrôle de manière fluide et efficace.⁷ Ces exercices exigent généralement des répétitions ou le maintien d'une position spécifique pendant une courte période de temps afin de renforcer les muscles abdominaux.



Les exercices d'équilibre et de coordination permettent d'améliorer le contrôle général du corps et de réduire le risque de chute

Les exercices d'équilibre et de coordination sont bénéfiques pour les personnes atteintes d'arthrite, car ils améliorent le contrôle général du corps et réduisent le risque de chutes. Il a été démontré que le tai-chi, un exercice à faible impact combinant des mouvements doux et une respiration profonde, améliore la fonction physique. Des chercheurs canadiens et américains ont révélé que les personnes atteintes de PR qui ont participé à un programme de tai-chi ont vu leur équilibre, leur force et leur mobilité s'améliorer par rapport aux membres d'un groupe témoin. Le pilates modifié, qui met l'accent sur la force et la stabilité des muscles abdominaux et sur la conscience du corps, peut également améliorer l'équilibre et la posture.⁸ Ces exercices aident les personnes atteintes d'arthrite à conserver leur indépendance et à réduire le risque de blessures liées aux chutes.

Des exemples d'exercices d'équilibre et de coordination incluent, entre autres, les suivants :

- Pilates
- Soulèvements des talons en s'appuyant sur une table ou une chaise
- Extensions-flexions des jambes depuis la position assise ou debout



Conseil en matière d'exercice : Veillez à porter des chaussures adéquates avec une bonne adhérence et à être à portée de main d'un objet solide ou d'une personne qui peut vous soutenir si vous perdez l'équilibre (mur, table de salle à manger ou arbre).



Conseil en matière de sécurité : Évitez les distractions, car ces exercices exigent que vous restiez concentré(e) et connecté(e) à votre corps et à votre esprit.

Ressources d'information supplémentaires

- *Arthritis At Home: Exercise Snacks with Dr. Jasmin Ma* : <https://bit.ly/ArthritisAtHomeExerciseSnacks> (en anglais seulement)
- *Arthritis Research UK: Keep Moving* : <https://bit.ly/KeepMovingVersusArthritis> (en anglais seulement)
- La forme empêche les fractures : [OC-Too-Fit-To-Fracture-Osteo-Exercise-Book-FRE.pdf](#) (osteoporosis.ca)
- Les 10 meilleurs exercices | Société de l'arthrite du Canada
<https://bit.ly/ArthritisSocietyRecommendedExercise> (en anglais seulement)
- *GLA:D exercises* : <https://gladcanada.ca/glad-exercises/> (en anglais seulement)

Références (en anglais seulement)

1. National Institute of Health, « *Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Activity* », 2021
<https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>
2. Siqueira, U. S., Valente, L. G. O., de Mello, M. T., Szejnfeld, V. L., & Pinheiro, M. M. (2017). *Effectiveness of aquatic exercises in women with rheumatoid arthritis: a randomized, controlled, 16-week intervention—the HyDRA trial*. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 96(3), 167-175.
<https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000564>
3. *Movement for Life Physical Therapy*, « *Range of Motion Exercises – 3 Types Explained* », 2018
<https://www.movementforlife.com/articles/range-motion-exercises-3-types-explained>
4. Sieczkowska, S. M., Casagrande, P. O., Coimbra, D. R., Vilarino, G. T., Andreato, L. V., & Andrade, A. (2019). *Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis*. *Complementary therapies in medicine*, 46, 9–18.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.07.006>
5. Physio.co.uk, « *Strengthening Exercises*. »
<https://www.physio.co.uk/treatments/physiotherapy/strengthening-exercises.php>

6. Lourenzi, F. M., Jones, A., Pereira, D. F., Santos, J. H. C. A. D., Furtado, R. N. V., & Natour, J. (2017). *Effectiveness of an overall progressive resistance strength program for improving the functional capacity of patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. Clinical rehabilitation*, 31(11), 1482–1491.
<https://doi.org/10.1177/0269215517698732>
7. DeSimone, Grace T. B.A., ACSM-CPT, ACSM-GEI. SHAREABLE RESOURCE: *Exercises to Improve Your Balance*. ACSM's Health & Fitness Journal 25(3);p 6, 5/6 2021.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000659>
8. Mudano, A. S., Tugwell, P., Wells, G. A., & Singh, J. A. (2019). *Tai Chi for rheumatoid arthritis. The Cochrane database of systematic reviews*, 9(9), CD004849.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004849.pub2>