

## Leçon 4 : Précautions d'usage et conseils de sécurité en matière d'exercices

Dans la leçon 4, nous discuterons des précautions importantes et des conseils de sécurité à garder à l'esprit lorsque vous souffrez d'arthrite et que vous faites de l'exercice. À la fin de cette leçon, vous comprendrez comment minimiser les risques de blessures et optimiser les bienfaits de l'exercice pour mieux gérer votre maladie.

Veillez lire attentivement chaque section de cette leçon et, lorsque vous êtes prêt(e), répondre au **test questionnaire de la leçon 4** pour vérifier vos nouvelles connaissances. Le test questionnaire est un PDF interactif et imprimable.



### Faits importants :

1. Écoutez votre corps et prêtez attention à toute douleur ou inconfort. Si vous ressentez une douleur intense ou persistante, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre fournisseur de soins de santé.
2. Évitez les activités qui peuvent accroître le stress sur les articulations, augmenter le risque de blessure ou aggraver les symptômes d'arthrite, comme les sports de contact tels que le rugby, le hockey ou le soccer.
3. Utilisez des techniques d'exercice appropriées pour éviter les tensions sur les articulations. En cas de doute, envisagez de travailler avec un professionnel qualifié en matière de conditionnement physique ou un physiothérapeute.
4. Hydratez-vous, portez des chaussures et des vêtements appropriés et protégez vos articulations à l'aide d'attelles ou de bandages de soutien si nécessaire.
5. N'oubliez pas de récupérer après l'exercice en effectuant des étirements doux pour améliorer la souplesse.



### À l'écoute de votre corps

En tant que personne souffrant d'arthrite, lorsque vous faites de l'exercice, il est important d'être à l'écoute de votre corps et de prêter attention à toute douleur ou tout inconfort qui pourrait survenir. Bien que l'on puisse s'attendre à des douleurs

musculaires ou à un léger inconfort articulaire, une douleur intense ou persistante est le signe d'un effort excessif ou d'un stress indu sur les articulations. Si vous ressentez une telle douleur, il convient d'arrêter l'exercice et de consulter votre fournisseur de soins de santé. Il ou elle pourra vous aider à déterminer la cause de la douleur et vous donner les conseils appropriés pour assurer votre sécurité et votre bien-être.

Des mouvements rapides et incontrôlés ou des exercices avec un poids ou une amplitude des mouvements trop importants peuvent exercer un stress excessif sur vos articulations et potentiellement aggraver vos symptômes. N'oubliez pas d'être prudent(e) lorsque vous commencez une nouvelle activité qui ne vous est pas familière. Par exemple, apprenez à faire des flexions de jambes lentes et contrôlées pour vous assurer de la bonne forme de l'exercice avant d'augmenter la vitesse ou d'ajouter du poids. Des activités comme la natation, le vélo ou l'utilisation d'un appareil elliptique peuvent être d'excellents moyens d'acquérir une bonne forme physique et des habitudes de mouvement.



## Utilisation de techniques appropriées pendant l'exercice

Des techniques d'exercice appropriées sont essentielles pour éviter les tensions et les blessures articulaires pendant l'exercice. Il est important de maintenir une forme et un alignement corrects pour minimiser le stress sur vos articulations. Si vous n'êtes pas sûr(e) de la technique correcte pour un exercice particulier, envisagez de travailler avec un professionnel qualifié en matière de conditionnement physique ou un physiothérapeute qui pourra vous guider et s'assurer que vous exécutez les exercices correctement et en toute sécurité. Ils peuvent vous aider à modifier les exercices en fonction de vos besoins spécifiques et de vos limites.



## Autres moyens de réduire le stress sur les articulations et le risque de blessure

Il est nécessaire de s'hydrater pendant l'exercice pour favoriser la santé générale et le fonctionnement des articulations. Veillez à boire de l'eau avant, pendant et après votre séance d'entraînement pour éviter la déshydratation. En outre, le port de chaussures et de vêtements appropriés peut améliorer le confort et réduire le risque de blessure. Choisissez des chaussures qui soutiennent bien vos pieds et fournissent un bon rembourrage, et portez des vêtements confortables et respirants qui vous permettent de bouger facilement. Si nécessaire, envisagez d'utiliser des orthèses ou des bandages de soutien pour renforcer la stabilité des articulations et les protéger pendant l'exercice. Ces aides peuvent également contribuer à réduire l'inconfort et à

minimiser le risque de blessure. Un entraîneur sportif, un thérapeute du sport ou un physiothérapeute peut vous recommander des vêtements, des chaussures et des aides à l'entraînement appropriés pour l'exercice.



## Récupérer après l'exercice

Après avoir terminé votre séance d'entraînement, il est important de récupérer correctement. La récupération permet à votre rythme cardiaque et à votre respiration de revenir progressivement à la normale et empêche le sang de s'accumuler dans vos extrémités. Une façon efficace de récupérer est d'effectuer des étirements doux qui ciblent les muscles et les articulations que vous avez sollicités pendant votre séance d'entraînement. Ces étirements améliorent la mobilité et favorisent la relaxation. Il est important de se concentrer sur des mouvements contrôlés et d'éviter de brusquer ou de forcer vos articulations au-delà de leur amplitude des mouvements confortable.

## Ressources d'information supplémentaires

- Centers for Disease Control and Prevention: Physical Activity for Arthritis : <https://bit.ly/CDCPhysicalActivityforArthritis> (en anglais seulement)
- HealthLinkBC Quick Tips: Exercising Safely With Arthritis : <https://bit.ly/HealthLinkBCExerciseSafelyWithArthritis> (en anglais seulement)
- Patient education: Arthritis and Exercise (Beyond the Basics) : <https://bit.ly/PatientEducationArthritisandExercise> (en anglais seulement)
- JointHealth™ insight – Exercice et saine alimentation : <https://jointhealth.org/programs-jhmonthly-view.cfm?id=116&locale=fr-CA>

## Références

1. *Patient experiences of physical activity and exercise in rheumatoid arthritis. 2023. Rheumatology Advances in Practice.* (en anglais seulement)

<https://academic.oup.com/rheumap/article/7/1/rkac098/6997889>