

Leçon 3 : Test questionnaire

Conservez vos réponses en cliquant sur les bulles situées à côté de vos choix. À la fin du test questionnaire, vous trouverez une clé de correction qui vous permettra de voir comment vous vous êtes débrouillé. Bonne chance !

1. Lors de l'élaboration d'un programme d'exercices pour l'arthrite, il est important de faire ce qui suit :
(veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)
 - a) **Se concentrer uniquement sur les exercices de haute intensité**
 - b) **Commencer lentement et augmenter progressivement l'intensité**
 - c) **Incorporer des exercices qui provoquent des douleurs articulaires**
 - d) **Consulter son fournisseur de soins de santé**

2. L'échauffement avant l'exercice a pour but :
(veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)
 - a) **D'augmenter la raideur des articulations**
 - b) **De cibler les articulations et les muscles spécifiques que vous utiliserez pendant l'exercice**
 - c) **De préparer les muscles et les articulations à l'activité**
 - d) **D'augmenter la circulation sanguine**

3. Lorsque vous choisissez des exercices pour votre routine, il est recommandé :
 - a) **De choisir des exercices qui vous semblent difficiles**
 - b) **D'ignorer votre niveau de forme physique général**
 - c) **De choisir des exercices que vous pouvez intégrer dans votre routine quotidienne**
 - d) **De se concentrer uniquement sur les exercices qui ciblent une articulation spécifique**

4. L'utilisation d'aides telles que des bâtons de marche ou des orthèses pendant l'exercice peut :
 - a) **Augmenter l'instabilité des articulations**
 - b) **Aggraver les douleurs articulaires**
 - c) **Soutenir les articulations et réduire l'inconfort**
 - d) **Entraîner des déséquilibres musculaires**

Clé de correction

Vous pouvez vérifier vos réponses ici. Chaque question vaut un point.

Enregistrez votre score en remplissant la case en bas à droite.

1. b) Commencer... &
d) Consulter son... &
2. b) De cibler les... &
c) De préparer les... &
3. c) De choisir des exercices... &
d) D'augmenter la... &
4. c) Soutenir les articulations...

Score
/4