

## Leçon 4 : 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. 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 d'être prêt(e) à consulter votre fournisseur de soins de santé si vous éprouvez les symptômes suivants :
  - a) **Légères douleurs musculaires**
  - b) **Douleur ou gêne articulaire importante ou persistante**
  - c) **Léger inconfort articulaire**
  
2. Quels sont les types d'activités à éviter? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent
  - a) **Mouvements rapides**
  - b) **Exercices utilisant un poids trop important**
  - c) **Exercices utilisant toute l'amplitude des mouvements**
  - d) **Toutes ces réponses**
  
3. Il est recommandé aux personnes atteintes d'arthrite de faire de l'exercice en dépit d'une douleur intense afin de développer leur résilience.  
**Vrai      Faux**
  
4. L'utilisation de techniques d'exercice appropriées contribue à :
  - a) **Réduire le besoin d'exercices d'étirement**
  - b) **Augmenter les déséquilibres musculaires**
  - c) **Éviter les tensions et les blessures articulaires**
  - d) **Augmenter la raideur des articulations**

5. L'hydratation, des chaussures appropriées et des mesures de protection telles que des orthèses ou des bandages de soutien sont importants pour :
- a) Réduire les douleurs musculaires
  - b) Favoriser la santé et la fonction articulaires globales
  - c) Améliorer le confort et réduire le risque de blessure
  - d) Améliorer la condition cardiovasculaire
6. Les personnes souffrant d'arthrite n'ont pas besoin de récupérer après avoir fait de l'exercice.
- Vrai      Faux

## 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) Douleur ou gên...
- 2. d) Toutes ces réponses
- 3. Faux
- 4. c) Éviter les tensions...
- 5. a) Réduire les douleurs...
- 6. Faux

Score  
/6