LES MOTS DE L'ARTHROSE

- Prendre ses jambes à son cou...
- Avoir le bras long...
- Faire des pieds et des mains...

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

PRENDRE SES JAMBES À SON COU

**COURIR,
POURQUOI PAS...
MAIS SANS TROP FORCER !**

CONSEILS PATIENT

- La pratique du sport est conseillée au patient souffrant d'arthrose, mais il ne doit absolument pas "forcer" sur une articulation douloureuse.
  En effet le repos articulaire est nécessaire en cas de poussées mais en dehors de ces dernières, la pratique du sport, régulièrement et raisonnablement, est indiquée pour entretenir la force musculaire.
- Courir est donc possible, le jogging n'est pas déconseillé s'il est pratiqué sur un sol régulier avec des chaussures confortables munies de semelles amortissantes et s'il est précédé d'un échauffement musculaire et suivi d'un assouplissement des muscles.
- Le tennis peut lui aussi être pratiqué mais le patient doit adapter son jeu à l'arthrose afin de protéger son dos et ses articulations. La raquette doit être légère, et si possible, mieux vaut pratiquer ce sport sur terre battue.

ASTUCE

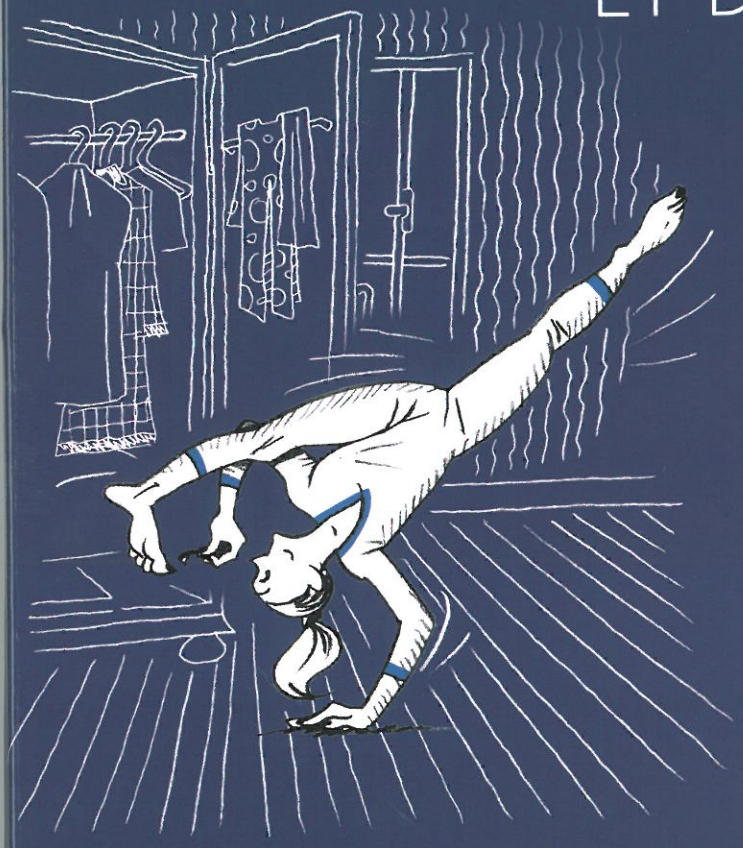
La natation est parfaite pour favoriser la tonicité musculaire.
Les contraintes exercées sur le cartilage sont réduites.
Il est approprié de faire, avant et après la séance de piscine, des exercices d'assouplissement.

arthrolink.com

Le site dédié à l'arthrose et à la rhumatologie
Pour les Professionnels de Santé
Pour les patients et leurs familles

FAIRE DES PIEDS ET DES MAINS

POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN TOUS LES MOYENS SONT BONS !



CONSEILS PATIENT

S'habiller, se laver, dans ses gestes les plus élémentaires, le quotidien de votre patient peut être perturbé. S'il est en difficulté, quelques conseils judicieux s'imposent alors :

- Pour enfiler son pantalon, ses chaussettes, ses collants, avant tout, s'asseoir pour ne pas perdre l'équilibre. Si cela ne suffit pas, il existe des enfile-collants et des enfile-chaussettes. Il suffit d'enfiler le pied à l'intérieur et de tirer sur les deux liens pour faire glisser collants, pantalons et chaussettes sur les jambes sans se pencher en avant.
- Pour mettre ses chaussures, il peut placer son pied sur un petit tabouret ou sur une marche d'escalier afin, là encore, de ne pas se pencher en avant. Vos patientes doivent éviter de porter des talons hauts et étroits, trop contraignants pour les articulations des genoux.

ASTUCES

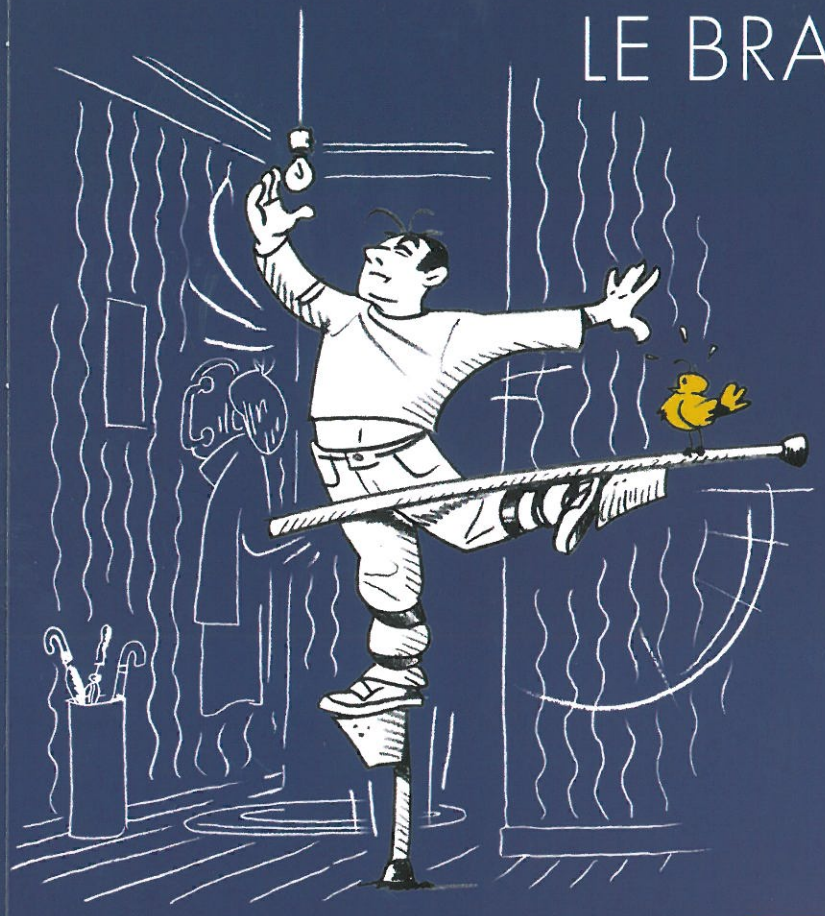
Se laver et se détendre sous la douche ou dans un bain, quelques précautions sont nécessaires pour en profiter pleinement :
S'asseoir sous la douche pour ne pas souffrir et soulager ses genoux.
Equiper la baignoire d'une barre d'appui murale pour se redresser plus facilement, et d'un tapis antidérapant pour éviter de glisser.

arthrolink.com

Le site dédié à l'arthrose et à la rhumatologie
Pour les Professionnels de Santé
Pour les patients et leurs familles

AVOIR LE BRAS LONG

CE SERAIT TELLEMENT PLUS CONFORTABLE !



CONSEILS PATIENT

- Au quotidien, la place des objets dans les placards peut susciter quelques conseils astucieux.
  Ceux-ci éviteront à votre patient des mouvements potentiellement douloureux notamment au niveau des genoux.
- Les objets lourds ainsi que ceux qui sont utilisés régulièrement trouveront leur place sur les étagères "à hauteur d'homme", ni trop haut, ni trop bas.
- Pour atteindre un objet en hauteur votre patient peut monter sur un escabeau, certes léger, mais stable (attention, une chute est toujours possible).

ASTUCE

Il existe aussi des pinces accrocheuses (à long manche et extrémité aimantée) qui lui faciliteront l'accès aux objets en hauteur mais aussi à ceux placés au sol ou en bas d'un placard et ce, sans se pencher.

arthrolink.com

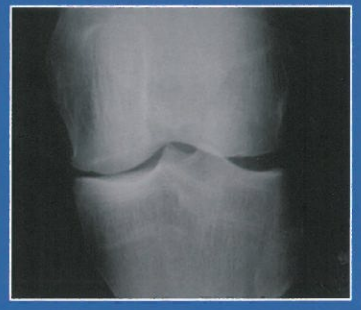
Le site dédié à l'arthrose et à la rhumatologie
Pour les Professionnels de Santé
Pour les patients et leurs familles

arthrolink.com
le site de l'arthrose et de la rhumatologie

Découvrez la Radiothèque du site arthrolink dans l'espace dédié aux professionnels de santé.

Plus de 1000 clichés légendés et référencés sont à votre disposition.
Cette radiothèque constitue la plus importante base de données iconographiques européenne concernant l'arthrose, l'ostéoporose, la polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante.

Gonarthrose interne débutante
Radio arthrosique [1]



Gonarthrose fémoro-tibiale
interne évoluée
Radio standard de face [1]

Coxarthrose inférieure de la hanche
Radio arthrosique [1]

Coxarthrose interne avec pincement de stade III, ostéophytose du seuil et du toit du cotyle, ostéophytose péricapitale. Radio arthrosique [2]

(1) CHU Pitié-Salpétrière - Dr. Gibert
(2) CH Lyon sud- Pr. Vignon

Laboratoires Expanscience
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : +33 (0)1 43 34 60 00 - Fax : +33 (0)1 43 34 61 00
www.expanscience.com

8406935-01/2011 - Illustrations : Serge Ribeyrolles

DES **CONSEILS SIMPLES** POUR MIEUX PROFITER DE VOS JOURNÉES

Prendre les devants...

Pour faire la cuisine il vous faudra quelques ustensiles, facilitez vous la vie !

Placez les objets lourds ainsi que ceux que vous utilisez régulièrement sur les étagères à votre hauteur. Pour atteindre ceux qui resteront inévitablement trop haut il existe des pinces accrocheuses (à long manche et extrémité aimantée), très pratiques aussi pour attraper des objets au sol.

Prendre du bon temps...

Continuer à pratiquer une activité physique c'est important pour tous.

Mais, attention vous ne devez absolument pas "forcer" sur votre articulation lorsqu'elle est douloureuse.

Si vous hésitez sur le choix de votre sport...

Sachez que la natation est parfaite pour favoriser la tonicité musculaire, et les contraintes exercées sur le cartilage sont réduites.

Prendre soin de vous...

S'il vous paraît difficile d'enfiler pantalons, chaussettes ou collants.

Faites-le en position assise, si cela ne suffit pas il existe des enfile-chaussettes et des enfiles-collant très utiles. N'hésitez pas à les utiliser !

Découvrez de nombreux conseils pratiques sur notre site www.arthrolink.com

arthrolink.com
Le site de l'arthrose.

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES