






MODIFIER SES ACTIVITÉS POUR L'ARTHROSE

Activités susceptibles d'augmenter vos douleurs et suggestions pour les modifier :

Activité	Exemples	Modifications
<p>Impact élevé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Enfoncer la pelle avec votre pied quand vous pelletez Frapper le sol des pieds quand vous dansez Sauter, courir ou sautiller 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser votre poids corporel pour enfoncer la pelle Taper le sol du pied légèrement Marcher rapidement ou monter doucement des marches élevées sont des exercices qui peuvent faire monter votre fréquence cardiaque
<p>Torsions</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Planter les pieds au sol et pivoter quand vous dansez, faites des sports avec ballon, ratissez et pelletez Postures debout dans le yoga, le tai-chi et le Pilates Yoga extrême et postures de Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacer les pieds au lieu d'effectuer des torsions avec les genoux ou le dos Garder le genou aligné avec le deuxième orteil : évitez les genoux cagneux Éviter d'exagérer la posture Le yoga sur chaise et le Pilates avec appareils « Reformer » peuvent s'avérer plus faciles
<p>Fin de mouvement énergique</p> 	<ul style="list-style-type: none"> S'étirer brusquement Ramer et donner des coups de pied vigoureusement S'asseoir sur les talons et s'accroupir 	<ul style="list-style-type: none"> Garder la position dès que vous ressentez une légère sensation de gêne s'avère beaucoup plus efficace Bouger à une vitesse permettant les mouvements contrôlés tout en restant dans votre zone de confort Utiliser une serviette, un bloc de yoga ou un tabouret pour limiter l'intensité de la flexion
<p>Se mettre par terre ou se relever</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Faire du jardinage Faire le ménage Faire un cours de mise en forme ou du yoga Jouer avec ses petits-enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser un banc de jardinage ou un tabouret Utiliser un tabouret, une chaise ou un banc de step comme appui afin de vous mettre par terre, de vous relever ou de vous asseoir près du sol
<p>S'agenouiller*</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Faire du ménage, du jardinage, du yoga ou de l'exercice, ou prier 	<ul style="list-style-type: none"> En cas de douleur aux rotules, s'agenouiller sur des genouillères ou une serviette roulée

* Vous ne vous endommagerez pas les genoux si vous vous agenouillez. Cependant, il est possible que cela ne soit pas confortable si vous avez de l'arthrite dans les genoux. Vous pouvez donc vous agenouiller sur une surface douce et ferme, comme une serviette roulée, ou placer celle-ci sous la partie supérieure du tibia. (picture) On vous suggère d'utiliser un siège de jardinage muni de poignées latérales pour vous relever.