

Une vie active comporte beaucoup de bienfaits pour la santé. Voici quelques suggestions pour maximiser votre énergie et protéger vos articulations tout en ayant une vie active.

Planifiez vos activités	<p>Changez souvent de position Faites des pauses Alternez les positions assise et debout Marchez ou montez les marches avec modération Prenez des douches au lieu des bains Organisez votre cuisine ou votre milieu de travail de façon à ce que tout soit à portée de la main Déterminez quelles activités vous font mal et modifiez-les en conséquence (p. ex., faites vos courses plusieurs fois par semaine au lieu de faire une seule grosse commande)</p>
Conseils pour s'asseoir	<p>Choisissez des sièges plus hauts Rehaussez la hauteur du siège avec un coussin Gardez vos pieds en appui lorsque vous êtes assis Avant de vous lever, glissez les fesses vers l'avant de la chaise et posez vos deux pieds solidement devant vous</p>
Conseils pour monter et descendre les escaliers	<p>Utilisez toujours les rampes d'escalier Songez à installer une deuxième rampe d'escalier pour pouvoir vous aider de vos deux mains Si vous éprouvez de la difficulté à monter ou à descendre les escaliers, montez ou descendez une marche à la fois</p>
Conseils pour choisir des chaussures	<p>Choisissez des souliers confortables et qui soutiennent bien les pieds Semelles coussinées Lacets Soutien adéquat de la voûte plantaire Emboîtement ferme du talon Talon d'une hauteur de 2,5 à 3,5 cm</p>
Conseils pour garder un poids santé	<p>Demeurez actif physiquement Mangez sainement Consultez le Guide alimentaire canadien</p>

Conseils pour conduire	Arrêtez-vous pour faire des pauses quand vous parcourez de longues distances Reculer le siège quand vous entrez dans la voiture et en sortez Assoyez-vous avant d'entrer les jambes dans la voiture Placez les deux pieds par terre avant de vous lever Si vous éprouvez de la difficulté à pivoter pour sortir de la voiture, placez un sac de poubelle plié sur le siège Réclinez légèrement le siège (la hanche devrait être pliée à un angle d'environ 100 degrés)
Conseils pour demeurer physiquement actif	Visez à faire 30 minutes d'activité modérée par jour Faites de la marche, du vélo, de l'exercice aquatique ou du tai-chi, ou suivez des cours d'exercice à faible impact Évitez les activités qui comportent un risque de blessure élevé, comme les torsions et les rotations brusques Incorporez de l'activité physique dans votre quotidien (p. ex., stationnez-vous plus loin de votre destination, etc.)
Dispositifs utiles	Cannes et bâtons de marche Valises à roulettes Ascenseurs et escaliers mécaniques Soulève-lit ou soulève-chaïse Siège de toilette surélevé Coussin surélevé Vadrouille ou porte-poussière à manche long Pince longue Banc de douche Chaise à roulettes pour une mobilité accrue Tiroirs, crochets et plateaux tournants Desserte à roulettes Chariots Barre d'appui amovible pour entrer dans un véhicule et en sortir

Veillez consulter un thérapeute de la Société de l'arthrite si vous avez des questions.