



Conversations sur l'arthrite :

Appareils fonctionnels pour personnes atteintes d'arthrite

Marilou Audet, Ergothérapeute

9 juin 2022

Conférencières



Heather Holmes

Vice-présidente, Québec

Société de l'arthrite
(Modératrice)



Marilou Audet

Ergothérapeute

DEXTÉRITÉ
Clinique de la main et Réadaptation

Déroulement du webinaire

[1.]

**Aperçu du rôle de l'ergothérapeute
en rhumatologie**



[2.]

**Modalités à privilégier pour
demeurer actif et aides
techniques**



[3.]

Questions et réponses



Conseils pour le webinaire

- ▼ Utilisez l'icône **Questions-Réponses** pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- ▼ Cliquez sur l'icône **Converser** pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite.
- ▼ Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca



Remerciements à nos commanditaires

Commanditaires de la série :

Commanditaire Diamant :



Commanditaires Bronze :



JANSSEN



Les défis reliés à des mains arthritiques



Comment y arriver?

Poursuivre nos activités du quotidien malgré l'arthrite



Les moyens

- Les principes de protection articulaire
- Les principes de conservation d'énergie
- Les orthèses
- Les adaptations et aides techniques



La protection articulaire

- Respecter la douleur
- La douleur = alarme naturelle
- Cesser ou modifier l'activité



La protection articulaire

Équilibrer

Planifier (tâches lourdes vs légères)

Faire une pause



La protection articulaire

Simplifier vos tâches

Légumes pré-coupés

Contenants faciles à ouvrir

Recettes faciles



La protection articulaire

Utiliser les articulations plus fortes

Glisser les objets

Utiliser les deux mains

Utiliser les paumes



Les principes de conservation d'énergie



Conservation d'énergie

1. Établir ses buts et priorités
2. Limiter les tâches
3. Planifier les tâches à effectuer
4. Organiser son espace de travail
5. Favoriser une bonne mécanique corporelle
6. Se reposer
7. Ne pas négliger l'aspect psychologique



Les orthèses

Laquelle choisir?

Souple vs rigide?





Les orthèses

Objectifs:

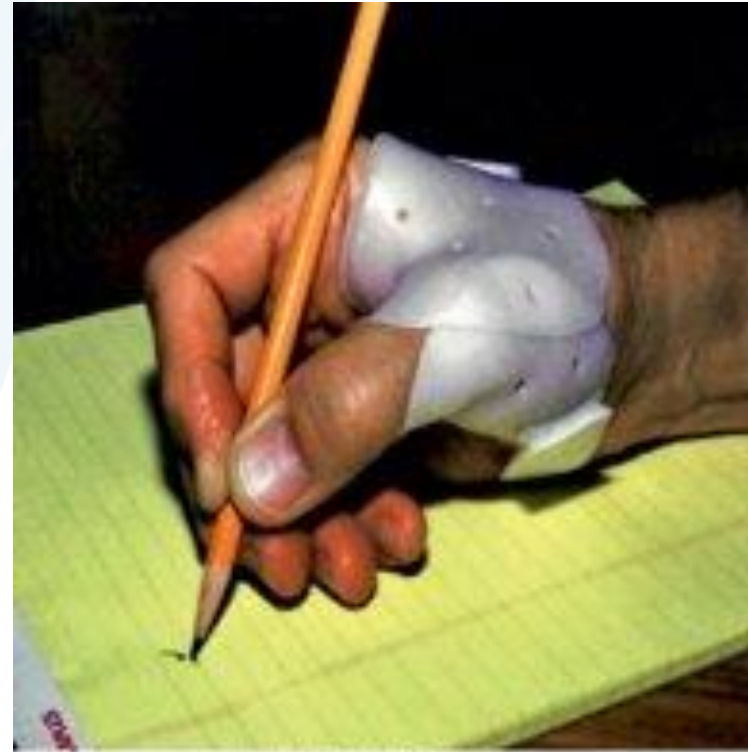
1. Réduire la douleur et l'inflammation
2. Stabiliser les articulations
3. Limiter la progression des déformations
4. Augmenter la fonction de la main



Rhizarthrose



Rhizarthrose



Déviation latérale



Déviation latérale



Déviations des doigts



Aides Techniques

1. Éviter les mouvements douloureux
2. Prévenir les mouvements pouvant aggraver les déformations
3. Favoriser l'autonomie fonctionnelle



Q

Les tâches quotidiennes deviennent de plus en plus difficiles, mais j'hésite à recourir à des appareils fonctionnels. Que me recommandez-vous?



Aides techniques et habillage



Aides techniques et hygiène



Aides techniques et accessibilité au domicile



Aides techniques et activités courantes



Aides techniques et loisirs



Aides techniques à la salle de bain



Aides techniques et technologie



Q

Que puis-je faire pour atténuer la douleur dans mes mains et mon dos lorsque je fais du jardinage?



Outils de jardinage ergonomiques



Aides techniques pour le jardinage



Tabourets de jardinage



Q

Que puis-je faire pour atténuer la douleur que je ressens après une partie de golf?



Grossir ses prises et bâtons



Étirements



Transporter vs pousser vs tirer vs Cart



Existe-t-il des outils qui peuvent être utilisés pour faciliter la cuisine?



Aides techniques et préparation des repas



Ouvre pot et bouteille



Outils électriques



Travaillez plus intelligemment et non plus fort



Épeluche légumes



Protéger son dos et ses genoux





Des questions?



Faites-nous part de votre appréciation



21 juin, 18 heures: Aide EntrAide



18 h de l'Est

Aide EntrAide

Activité physique et arthrite

**Soyez des
nôtres
pour:**

- Présentation par la physiothérapeute Frédérique Ponton sur les bienfaits de l'activité physique
- Démonstration des dix meilleurs exercices pour l'arthrite
- Conversations de soutien par petit groupe

Inscrivez-vous:

Visitez notre site : arthrite.ca

Merci et bonne soirée !