

ACTIVITÉS À FAIBLE CHARGE POUR L'ARTHROSE :

aménagement optimal et adaptation

Si vos douleurs aux hanches ou aux genoux s'aggravent lorsque vous montez des escaliers ou faites de longue marches, envisagez de commencer par des activités qui mettront une charge moins importante sur vos articulations, par exemple le vélo, la marche avec des bâtons, le tai-chi, le yoga, le Pilates et les **activités aquatiques** comme l'aquaforme, la nage ou la marche en piscine.

VÉLO

Faire du vélo est souvent recommandé, car les articulations des hanches, des genoux et des chevilles ne supportent pas le poids corporel, qui repose sur le siège. Ainsi, vous faites beaucoup plus d'exercice de façon plus confortable. Le vélo est une activité physique à faible impact et à intensité cardiovasculaire et pulmonaire élevée, qui aide à développer les muscles des jambes et l'endurance (souvent affaiblis par l'arthrite) et à mobiliser les hanches et les genoux.

Si vous préférez utiliser un vélo stationnaire, vous avez deux options : les vélos verticaux et les modèles couchés (show pictures). Choisissez celui qui vous convient le mieux ; les deux procurent des bienfaits pour la santé.

Ajustez le vélo (d'intérieur ou d'extérieur) correctement de manière à favoriser votre confort, à limiter les risques de vous blesser et à pouvoir tirer le maximum de votre séance d'exercice.

- ✔ Position assise : votre genou doit être légèrement fléchi et détendu lorsque la pédale est au point le plus bas, peu importe le vélo utilisé. Si vous fléchissez trop le genou, vous risquez d'éprouver de l'inconfort au niveau des lombaires, des hanches et des genoux. En revanche, évitez d'avoir à étirer les pieds pour atteindre les pédales.
- ✔ Hauteur du guidon (vélo vertical) : placez les mains sur le guidon et fléchissez les coudes légèrement, de façon à ce que le cou, les épaules, les bras et les mains soient détendus.
- ✔ Les cale-pieds de vélo servent à garder le pied en place et vous permettent de pousser vers le bas et de tirer vers le haut d'un mouvement circulaire. Ainsi, vous faites travailler davantage vos muscles et vous réduisez la charge sur vos genoux. Les cale-pieds doivent être serrés sans toutefois engourdir les pieds.



Vélos stationnaires
verticaux



Vélos stationnaires
horizontaux

MARCHE À L'AIDE DES BÂTONS DE MARCHE

Les bâtons de marche sont aujourd'hui très populaires pour améliorer l'équilibre, éviter le boitement, soulager la charge sur les articulations du bas du corps et faire travailler davantage les muscles des bras et des jambes. De cette façon, vous améliorez la qualité de l'entraînement cardiovasculaire. Un certain nombre de groupes communautaires offrent une période d'essai gratuite où l'on vous montre comment ajuster les bâtons et les utiliser correctement pour marcher. Pour trouver un groupe près de chez vous, recherchez des groupes de marche nordique ou de marche avec bâtons.

Pour mesurer la hauteur des bâtons : mettez vos chaussures et fléchissez les coudes à un angle de 90 degrés. Les poignées des bâtons doivent être à la hauteur de vos mains lorsque les bâtons sont en position verticale. Il existe un grand nombre de bâtons sur le marché, dont certains sont munis de dragonnes et d'autres non. Vous pouvez en essayer plusieurs types pour voir quel est votre préféré. Si vous marchez sur des surfaces dures, assurez-vous que les bâtons sont dotés d'embouts en caoutchouc pour amortir le choc. Quand vous marchez avec les bâtons, vous devez avancer un pied et le bras opposé en même temps, tout comme quand vous marchez sans bâtons.

TAI-CHI, YOGA ET PILATES

Le tai-chi, le yoga et le Pilates sont aussi appelés des activités du corps et de l'esprit. Ces activités qui mettent l'accent sur l'alignement et la posture dans le but de réaliser des mouvements précis et des séquences de mouvements optimales sont aussi connues sous le nom d'entraînement neuromusculaire. Les séquences de mouvements optimales réduisent la pression anormale sur les articulations et s'avèrent moins douloureuses. Il est important que vos genoux soient directement au-dessus de vos deuxièmes orteils lorsque vous les fléchissez et vous vous relevez afin d'éviter les genoux cagneux. C'est d'ailleurs un principe qu'il faut respecter dans les activités de tous les jours, comme se lever d'une chaise, monter ou descendre les escaliers, se pencher et faire du vélo. Ces pratiques travaillent aussi les postures d'équilibre sur un pied, qui exigent que les muscles du tronc et des fessiers soient forts afin de garder le bassin aligné et équilibré, ce qui aide également à éviter de boiter.

Vous mettre par terre et vous relever peut être difficile. Cependant, vous pouvez vous servir du mur, d'une chaise ou d'un banc de step pour vous faciliter la tâche. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un banc de step ou un tabouret, plutôt que sur le sol. (picture) Si vous éprouvez de l'inconfort à vous asseoir sur un tapis d'exercice, vous pouvez vous agenouiller sur une serviette roulée ou placer un tapis de yoga roulé sous la partie supérieure du tibia.



Faire de l'exercice sur une chaise peut être plus facile

ACTIVITÉS AQUATIQUES

L'eau supporte une grande partie de notre poids, ainsi, la pression sur les articulations est diminuée, ce qui facilite les mouvements chez les personnes qui ont de la difficulté à porter leur propre poids. Plus l'eau est profonde, plus vous vous sentirez léger. Marcher dans l'eau peut être une bonne façon de faire de l'exercice, et c'est beaucoup plus facile que de marcher sur la terre ferme. La natation et l'aquaforme peuvent aussi être très amusantes. Certaines personnes souffrant d'arthrite aux hanches et aux genoux peuvent éprouver de la difficulté avec certains styles de natation, comme la brasse ou la nage sur place. Dans ce cas, essayez d'autres styles, comme le battement des jambes régulier ou en ciseaux.