

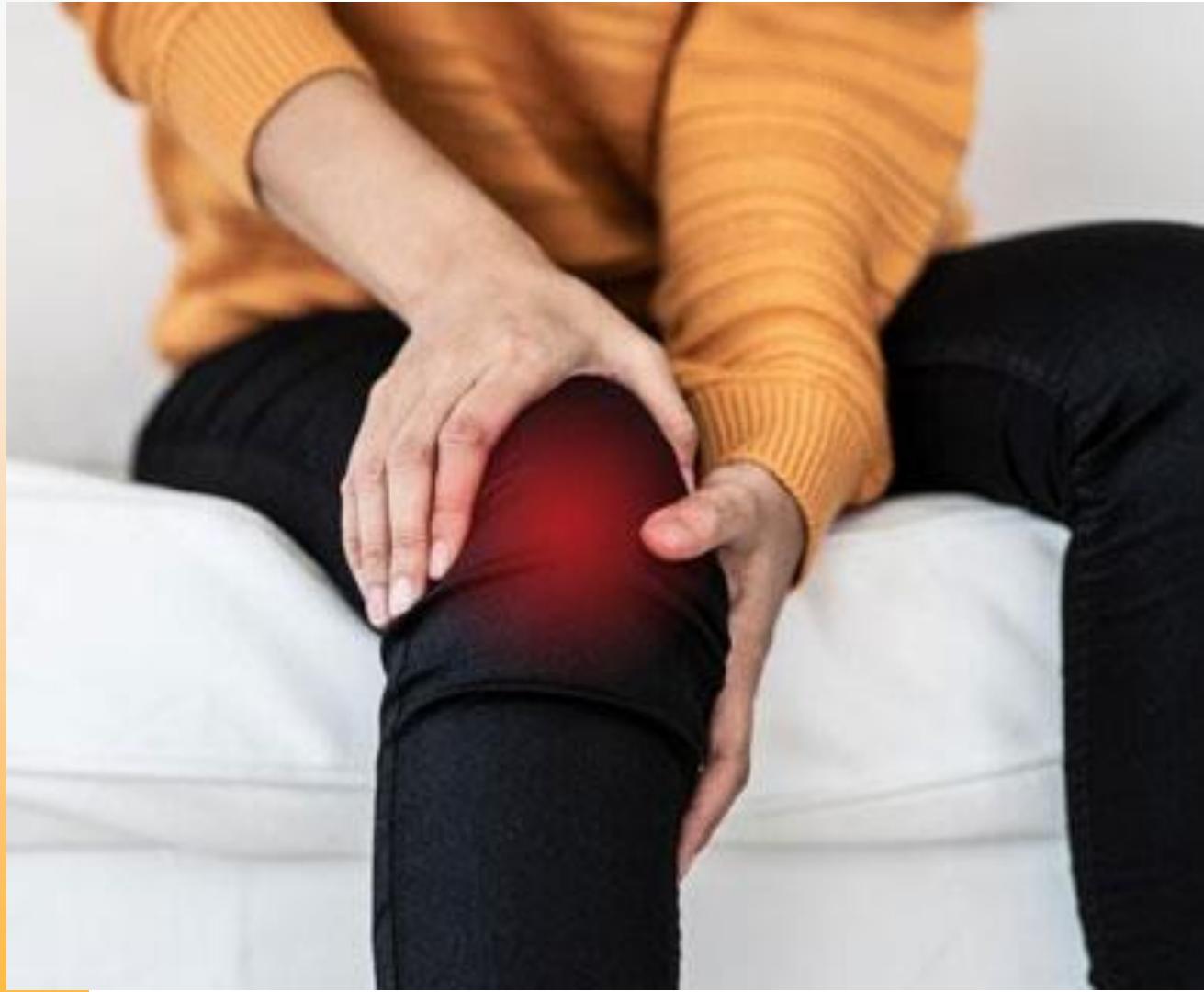


CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Limiter la douleur, maximiser le mouvement

vos questions à Denis Fortier,
physiothérapeute

3 décembre 2024



Conférenciers



Isabelle Robillard

Spécialiste, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Denis Fortier

Physiothérapeute, conférencier
et chroniqueur à la télévision et à la radio
(Conférencier)

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 du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The screenshot shows a user interface for a Q&A session. At the top right, a yellow callout box with a red dot icon says: "Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage". A yellow arrow points from this box to the red close button in the top right corner of the interface window. The interface window has a title bar with three dots and the text "Q&A". Inside, it says "Welcome to Q&A" and "Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions." Below this is a text input field with "Type your question here...". The main area contains the Arthritis Canada logo and two large buttons: "Converser" (with a speech bubble icon) and "Questions-Réponses" (with a question mark icon). A yellow callout box with a downward arrow points to the "Converser" button, containing the text: "Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio". Another yellow callout box with an upward arrow points to the "Questions-Réponses" button, containing the text: "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder". At the bottom left, there's a smaller logo for "CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE" with a stylized orange feather icon.

Remerciements à nos partenaires

Commanditaire Diamant :



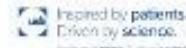
Commanditaire Argent :



Commanditaire Or :



Commanditaires Bronze :



Commanditaire Ami :





Le rôle du mouvement dans la gestion de la douleur liée à l'arthrite

L'évaluation des limites et capacités physiques

Choisir les bons exercices

Trucs et conseils pour bouger même l'hiver



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q: Comment le mouvement contribue-t-il à soulager les douleurs liées à l'arthrite?

Le mouvement et la douleur

Articulations

- Santé des cartilages articulaires - lubrification par le liquide synovial
- Mobilité des articulations
- Stabilité des articulations

Muscles

- souplesse musculaire
- Force et endurance musculaires

Santé

- Le bon fonctionnement du système nerveux
- Les avantages des exerkines, dont les myokines et les endorphines
- Un meilleur sommeil
- Une plus grande socialisation
- Les nombreux avantages sur la santé mentale (fatigue, dépression, stress, anxiété, etc..)

Rotations cervicales globales

60 sec



Stabilisation, abdominale

60 sec



Mouvements

de papillon - hanche, unilatérale

60 sec





Q: Comment savoir si l'on a fait suffisamment d'exercice sans dépasser ses limites et risquer une blessure ?

La bonne dose d'exercice

3 types d'activités physiques

- Exercices
- Sports
- Activités fonctionnelles (marche, escaliers, etc.)

Douleur: délai d'apparition

- Récente - nouvelle douleur
- Récente - douleur habituelle
- Persistante ou chronique

Principes à suivre

- Progressivité: durée, fréquence, intensité, l'amplitude de mouvement, la présence de pauses, etc.
- La période d'échauffement
- Le type d'activité: avec ou sans mise en charge, cardiovasculaire, résistance, souplesse, etc.
- Doses recommandées: 150 ou 75 minutes?

Inclinaison, lombaire

60 sec





Q: Y-a-t-il des exercices qui améliorent la capacité à monter et descendre des marches?

Descendre et monter les escaliers

Puissance musculaire

- Quadriceps
- Ischiojambiers
- Fessiers

Stabilité et équilibre

- Équilibre sur un pied, yeux ouverts et fermés
- Marcher en tandem, yeux ouverts et fermés
- Marcher à reculons, yeux ouverts et fermés
- Flexion des hanches et des genoux en position allongée(souplesse)

Capacités cardiovasculaires

- Marche sur place «en soldat»
- Bras en ciseau
- Marche rapide

Chaise au mur

sur pointe des pieds

60 sec



Demi-fentes

avant, 60 sec



Pont, sur un pied prolongé

60 sec





Abduction

horizontale, sur un pied

60 sec



Flexion du rachis

allongé sur le dos

60 sec



Tandem

statique

60 sec



Fessiers debout

Jambe droite, derrière

60 sec







Q: Comment éviter les chutes et bouger sûrement l'hiver?

Se déplacer en hiver

Capacités physiques

- Puissance musculaire
- Stabilité et équilibre
- Capacités cardiovasculaires

Aides techniques

- Types de semelles
- Crampons
- Cannes, machettes et autres
- Bâtons de marche
- Sac à dos, lampe frontale, etc.

Environnement et météo

- Trottoirs, allées et escaliers
- Éclairage
- Variations de température
- Types de précipitations
- Etc.



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q: Comment se préparer physiquement à une arthroplastie du genou ou de la hanche?

En amont de l'arthroplastie du genou et de la hanche

Capacités physiques

- Suivre les contre-indications de l'équipe soignante.
- Optimiser la mobilité articulaire, dans son ensemble
- Optimiser la force et l'endurance musculaires
- Stimuler l'équilibre
- Augmenter ses capacités cardiovasculaires
- S'alimenter adéquatement

Environnement et ressources

- Aménager les espaces de vie: libérer les espaces encombrés, adapter la salle de bain, si possible, etc.
- Faire appel au CLSC et à des organismes communautaires, impliquer vos proches, si possible
- Consulter un physiothérapeute ou une ergothérapeute
- Etc..

Lever la jambe

genou tendu

60 sec



Flexion des genoux

allongé sur le dos

60 sec



Pompes au mur

60 sec



Lever la jambe

genou tendu, sur le côté

60 sec





CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q: Quels exercices devraient-on privilégier et lesquels éviter lorsqu'on vit avec l'arthrite?

Arthrite: exercices à privilégier

Régions du corps - groupes musculaires

- Muscles des cuisses et des fesses
- Épaules
- Mains et doigts

Types d'exercices

- Faible impact: au sol, en piscine, vélo stationnaire, elliptique, etc.
- Avec ou sans mouvement: statique ou dynamique
- Stabilisation: abdominaux, plancher pelvien, avec ballon suisse, etc.

Principes à suivre

- Progressivité: durée, fréquence, intensité, l'amplitude de mouvement, la présence de pauses, etc.
- La période d'échauffement
- Le type d'activité: avec ou sans mise en charge, cardiovasculaire, résistance, souplesse, etc.
- Doses recommandées: 150 ou 75 minutes?

otation, du rachis

sec



louvements

papillon - épaules

sec



Flexion - extention
des doigts

60 sec





Q: Que faire quand la fatigue et le manque d'énergie nous empêchent de bouger?

Arthrite: fatigue et manque d'énergie

- sans cause médicale identifiée -

Habitudes de vie

- Alimentation
- Sommeil
- Gestion du stress
- Socialisation

Activités physiques

- En plein air
- Par intervalles
- Intensité modérée ou soutenue
- À heures régulières



Q : Questions en rafale



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...

L'arthrite m'a volé ma mobilité.

Avant, j'adorais les promenades hivernales; maintenant, j'éprouve de la douleur à chaque pas.

Aidez à reprendre ce que l'arthrite a volé.

arthrite.ca/mardijedonne



MARDI JE DONNE **3X** VOTRE
DON



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
 - groupe pour les proches
- douleur chronique

Arthrite.janeapp.com

Ne manquez pas notre prochain webinaire

16 janvier
2025
18h

Le Dr. Nicolas Richard, nous aidera à comprendre :

- Ce que sont la spondylarthrite ankylosante et l'arthrite psoriasique;
- quels en sont les symptômes;
- les étapes menant à un diagnostic;
- les traitements possibles.



Spondylarthrite ankylosante et arthrite psoriasique



Merci et bonne soirée!

