



Mise à jour sur l'arthrose vous souhaite la bienvenue!

Conseils santé pour l'automne

Pourquoi attendre janvier pour se mettre en forme? Ce numéro de *Mise à jour sur l'arthrose* vous propose des trucs et des conseils sur les activités de mise en forme et les programmes d'exercice auxquels vous pouvez vous adonner sécuritairement de manière à en bénéficier pleinement.

Si vous venez de recevoir un diagnostic d'arthrite du genou, votre médecin et votre physiothérapeute vous ont probablement dit de débuter ou de continuer un programme d'exercice « à faible impact » pour renforcer les muscles qui soutiennent l'articulation du genou et améliorer votre bonne forme globale. Pour la plupart des gens, ce qui est difficile, c'est de débuter une activité et de continuer à la pratiquer régulièrement pour atteindre les objectifs fixés sur le plan de la forme physique et de la force musculaire.

Quelles sont les bonnes activités « à faible impact »?

D'un point de vue pratique, ces exercices regroupent tous ceux qui ne sont pas à « impact élevé », c'est-à-dire, qui ne comportent ni course ni sauts. La course, le jogging, le tennis, le basketball et autres sports comportant un risque d'impact élevé peuvent être trop exigeants pour des genoux arthritiques; ils peuvent en fait exacerber les symptômes, accélérer l'arthrite et aggraver l'atteinte avec le temps. La marche, la bicyclette, le patinage, la natation et l'aquaforme sont toutes des activités à faible impact, plus sécuritaires pour quiconque souffre d'une légère arthrite du genou. La natation et l'aquaforme sont en fait des activités « sans impact », recommandées pour toutes les personnes dont la douleur se manifeste même à la marche.

Pour débuter un programme de marche

Les médecins et les physiothérapeutes recommandent fortement un programme de marche régulier et ce, pour de nombreuses raisons. Tout d'abord, cet exercice ne coûte rien et s'intègre facilement dans votre emploi du temps. Il est facile d'y aller à son rythme et d'en augmenter graduellement l'intensité. On peut fort bien marcher avec un chien, avec ses amis ou seul. Mais le plus important est de « pratiquer une activité avec mise en charge », ce qui contribue à des os plus denses et plus résistants.

Dans la plupart des régions du Canada, les mois d'automne sont une occasion en or pour sortir prendre de l'air et faire de l'exercice! Une fois la chaude humidité de l'été passée, la température devient plus fraîche; il n'y a pas encore de neige au sol et les personnes qui souffrent de rhume des foies et d'allergies se réjouissent de l'arrivée des premiers gels qui détruisent l'herbe à poux.

Si vous avez la chance de vivre dans un secteur où les couleurs de l'automne resplendent, elles vous offrent une raison ou une motivation de plus pour faire de la randonnée dans les bois.



Conseils pour débuter un bon programme de marche

1. Faites-vous faire un bilan de santé: Assurez-vous d'obtenir l'autorisation de votre médecin ou autre professionnel de la santé avant de débuter quelque programme d'exercice que ce soit.

2. Procurez-vous de bonnes chaussures de marche: ne lésinez pas! Si vous avez sérieusement l'intention de marcher régulièrement ou de vous inscrire à un programme de randonnée, rendez-vous dans un magasin réputé pour le sport, la randonnée ou la course et achetez-vous des chaussures de marche, de course ou de randonnée de bonne qualité. Attendez-vous à payer entre 120 et 180 \$ pour de bonnes chaussures de marche. C'est un bon investissement, car ces chaussures seront résistantes et protégeront vos pieds.

3. Procurez-vous aussi un pedomètre: Un pedomètre est un gadget très simple que vous fixez à votre ceinture ou à votre taille et qui compte vos pas. L'objectif recommandé est d'arriver à 10 000 pas par jour. Un pedomètre vous aide à suivre vos progrès et à vous motiver à augmenter le nombre de pas franchis, graduellement et en toute sécurité!



Vous pouvez aussi faire de l'exercice à l'intérieur!

Souvenez-vous que vos activités de mise en forme à faible impact ne se limitent pas à la marche en plein air. On sait que malheureusement, plusieurs obstacles peuvent empêcher certaines personnes de pratiquer en toute sécurité leur programme d'exercice à l'extérieur. Parfois la nature fait des siennes : il pleut, il neige ou il y a du verglas. Il y a des secteurs où il n'est pas recommandé de circuler à pied la nuit, ou alors il y a trop de circulation ou certains quartiers n'ont pas de trottoirs.

Or, vous pouvez fort bien marcher à l'intérieur, dans un centre commercial, et nombre de gymnases disposent de pistes de marche. De plus, vous pouvez marcher sur un tapis roulant, soit à la maison, soit dans un club de santé et de mise en forme.

Et le yoga?

Le yoga connaît actuellement un incroyable regain de popularité en Amérique du Nord. Il est possible de trouver des instructeurs de yoga qualifiés dans la plupart des villes et ils offrent des cours à un prix raisonnable. Même les vêtements utilisés pour le yoga sont à la mode, comme en font foi les marques Lululemon Athletica et autres!

La plupart des médecins, physiothérapeutes et autres professionnels de la santé recommandent fortement le yoga. Il s'agit d'une activité sécuritaire et efficace, même pour les gens sédentaires qui ne sont pas habitués à faire de l'exercice. Des études ont aussi montré que le yoga soulage efficacement les symptômes de l'arthrite et les maux de dos.

Il y a des gens que le yoga intimide : ils ont peur de ne pas être assez souples pour se contorsionner et se transformer en « pretzel » ou prendre une autre position qui leur semble peu naturelle!

En réalité, la plupart des cours de yoga, surtout pour les débutants, sont très peu exigeants et ils sont relaxants. En principe, aucun mouvement ne devrait être douloureux. Vos articulations des genoux en particulier, pourraient manquer de souplesse (surtout en flexion complète, lorsqu'ils sont complètement repliés). Vous êtes donc encouragé à adapter les mouvements, les postures ou les positions de yoga de manière à respecter votre niveau de confort et vos capacités. Informez-vous auprès d'un instructeur de yoga expérimenté pour savoir quels cours seraient plus sécuritaires pour vous. Si vous vous inscrivez à un cours de yoga hebdomadaire régulier, votre corps acquerra graduellement plus de force, d'équilibre et de souplesse, ce qui améliorera vos symptômes d'arthrite!