

# 3 règles pour ménager vos articulations

## pour les personnes atteintes d'arthrose

1

### Faire bouger avant d'utiliser

- quand vous êtes assis, balancez vos jambes avant de vous lever pour marcher
- balancez vos bras avant de jardiner ou de nettoyer
- **POURQUOI ?** Ces mouvements « huilent » votre articulation grâce au fluide naturel qui lubrifie et fournit des nutriments. Il s'agit d'un excellent moyen d'éviter la douleur et la raideur que l'on éprouve tellement souvent quand on doit recommencer à bouger après une station assise



2

### Tension ? Attention ! Réchauffer et étirer avant utilisation

- réchauffez les tissus de l'articulation avec une chaleur humide (c.-à-d. appliquer un linge humide et chaud, prendre une douche chaude ou faire trempette dans un bain chaud) avant l'étirement
- **POURQUOI ?** Être assis ou étendu peut entraîner des tensions dans les tissus entourant vos articulations. De plus, certaines parties des tissus peuvent devenir plus tendues quand elles sont froides. Par conséquent, réchauffer vos articulations facilite l'étirement des tissus, particulièrement si vous êtes resté assis pendant un bon moment
- **Exceptions :**
  1. n'appliquez pas de chaleur sur vos articulations si elles sont chaudes et rouges et (ou) si vous sentez un engourdissement dans cette zone; et
  2. attention de ne pas brûler la peau avec une compresse trop chaude; la peau peut être légèrement rosée mais non rougie



3

### Bouger un peu et souvent – même si c'est douloureux

- essayez de marcher de 3 à 5 minutes une fois toutes les heures
- trouvez-vous des raisons de vous lever et déplacez-vous un peu autour : allez chercher un verre d'eau, videz le lave-vaisselle, promenez-vous quand vous parlez au téléphone, demandez à un collègue de tenir votre réunion « en marchant »
- **POURQUOI ?** Les mouvements lubrifient et renforcent vos articulations et empêchent les tissus conjonctifs de se contracter. Les mouvements contribuent à libérer les antalgiques naturels sécrétés par le cerveau

