



Conversations sur l'arthrite :

Activité physique et arthrite : un duo gagnant!

Lisa Hannane, Kinésiologue

Nathan Augeard, Physiothérapeute

15 février 2024

Conférencier.ère.s



Isabelle Robillard

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



Lisa Hannane

Kinésiologue,
Étudiante en médecine
Montréal, Québec
(Conférencière)



Nathan Augeard

Physiothérapeute,
Candidat au Doctorat
Montréal, Québec
(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 image shows a screenshot of a webinar interface. At the top center is the logo for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. Below the logo are two buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom of the interface, there is a dark bar containing 'Audio Settings', 'Chat', 'Q&A', a participant count '3', and a 'Leave' button. A callout box on the right points to a 'Q&A' window that says 'Welcome to Q&A' and 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.' with a text input field. Another callout box on the left points to the 'Audio Settings' button. A third callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons.

Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage

Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio

Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder

[1]

Les bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes d'arthrite



[2]

Des solutions pratiques et des aides pour vous faire bouger



[3]

Exercices simples pour les personnes atteintes d'arthrite et niveau d'activité approprié



Remerciements à nos commanditaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaire Or :



Commanditaire Argent :



Commanditaires Bronze :





Comprendre la douleur chronique



Façon de penser initiale



Douleur

=



Dommmages

Incohérences



Incohérences

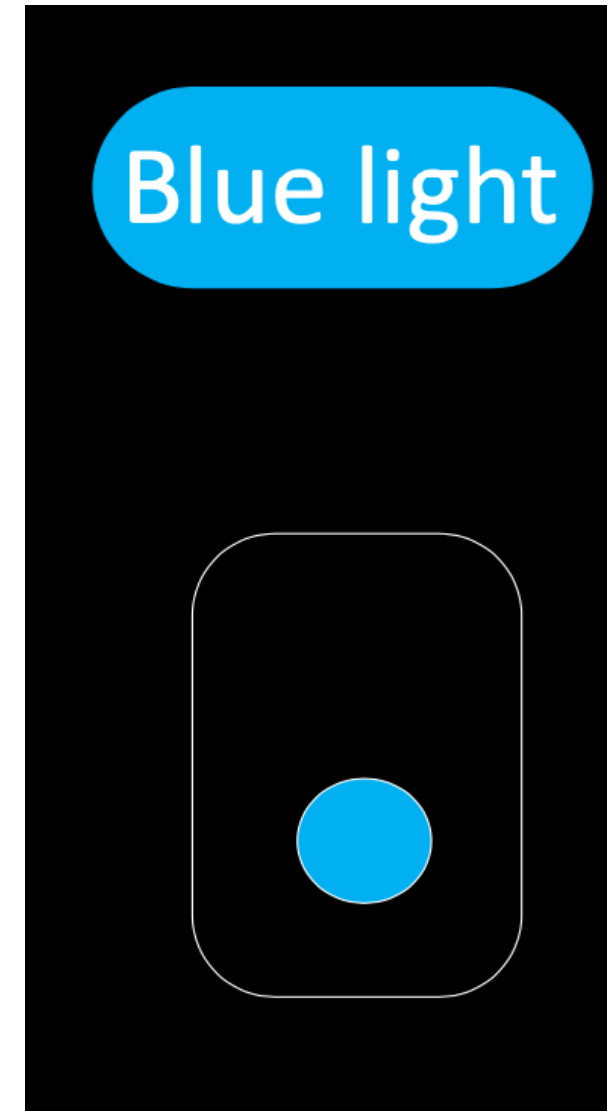
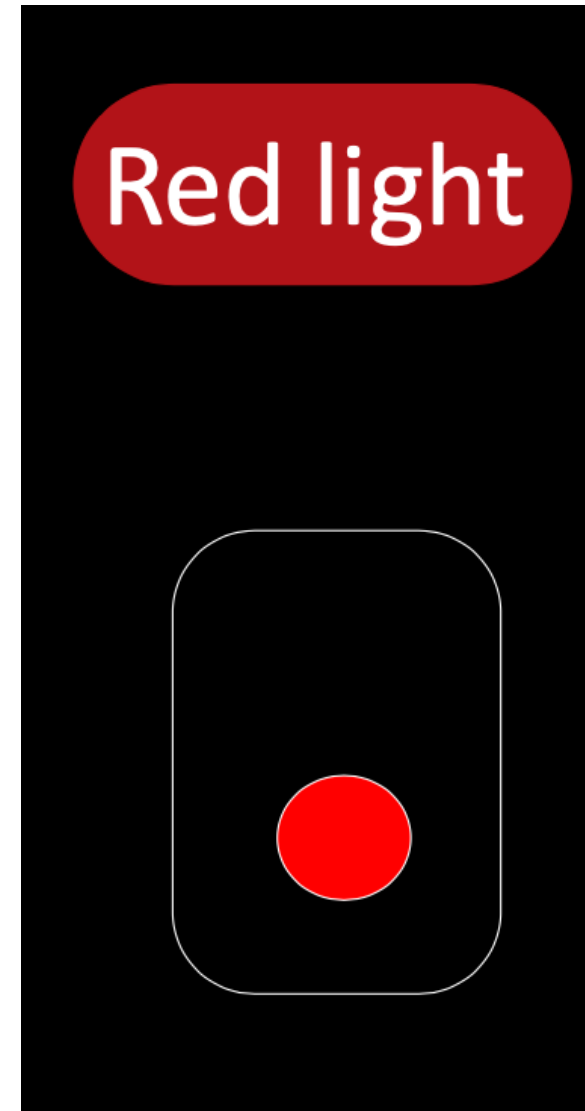
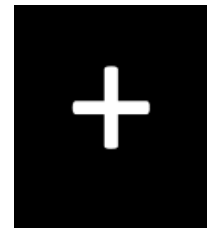
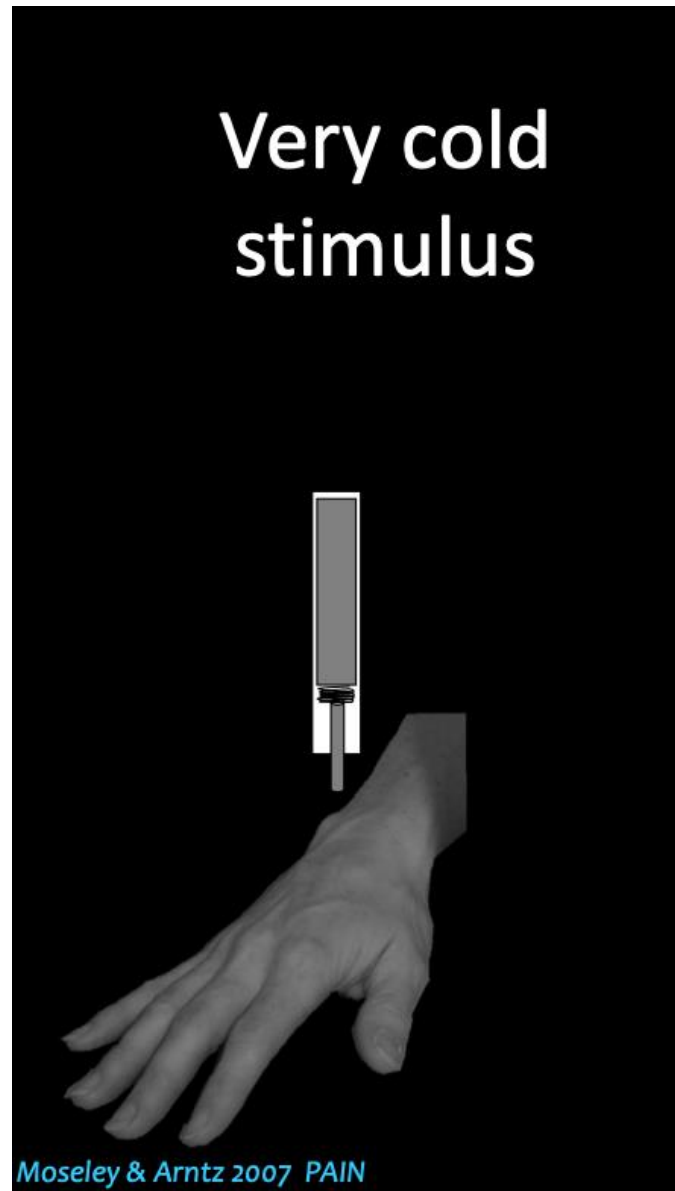
“smallest movement of the nail was painful...the patient had to be sedated”



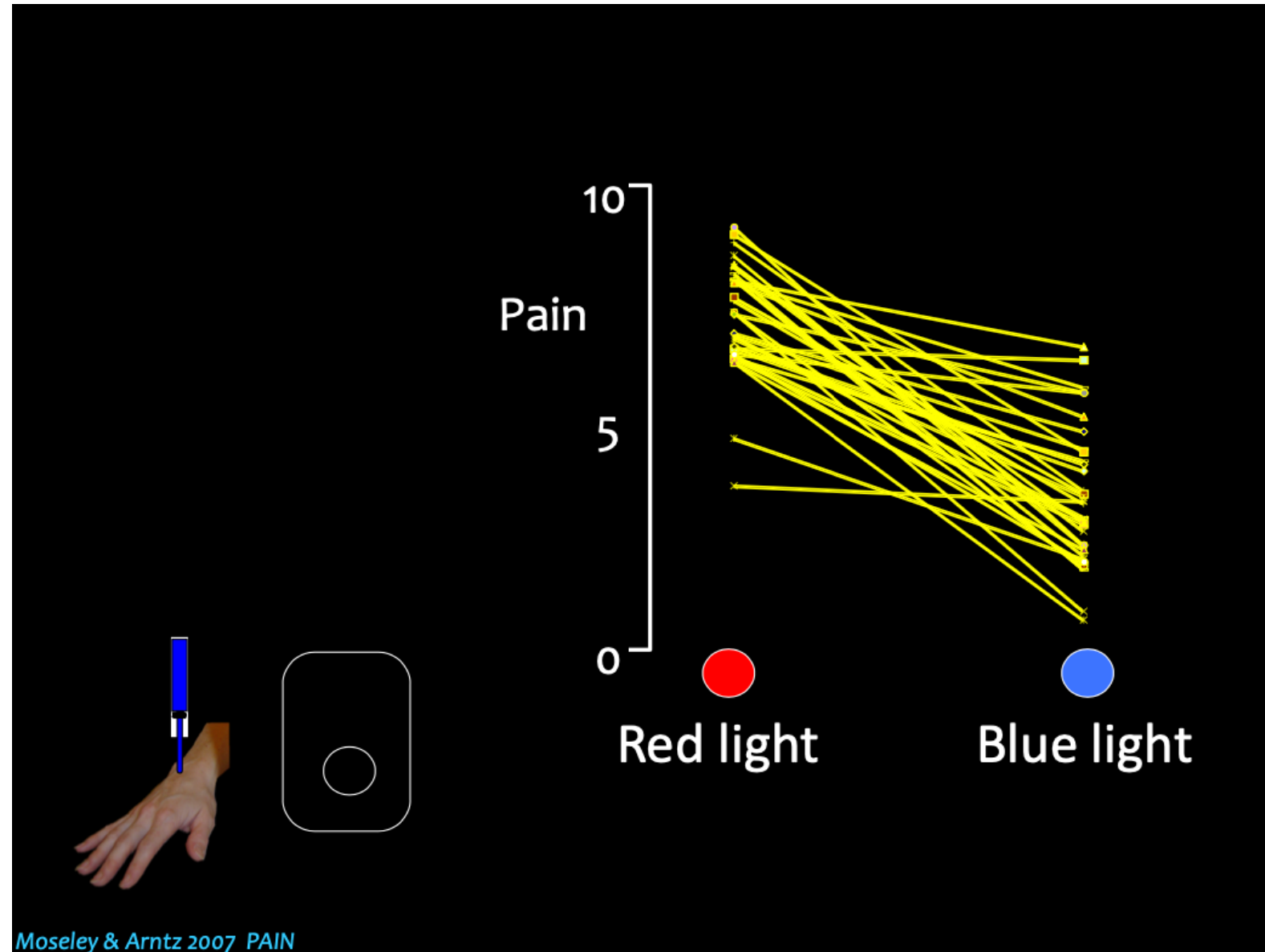
J P Fisher et al. BMJ 1995;310:70



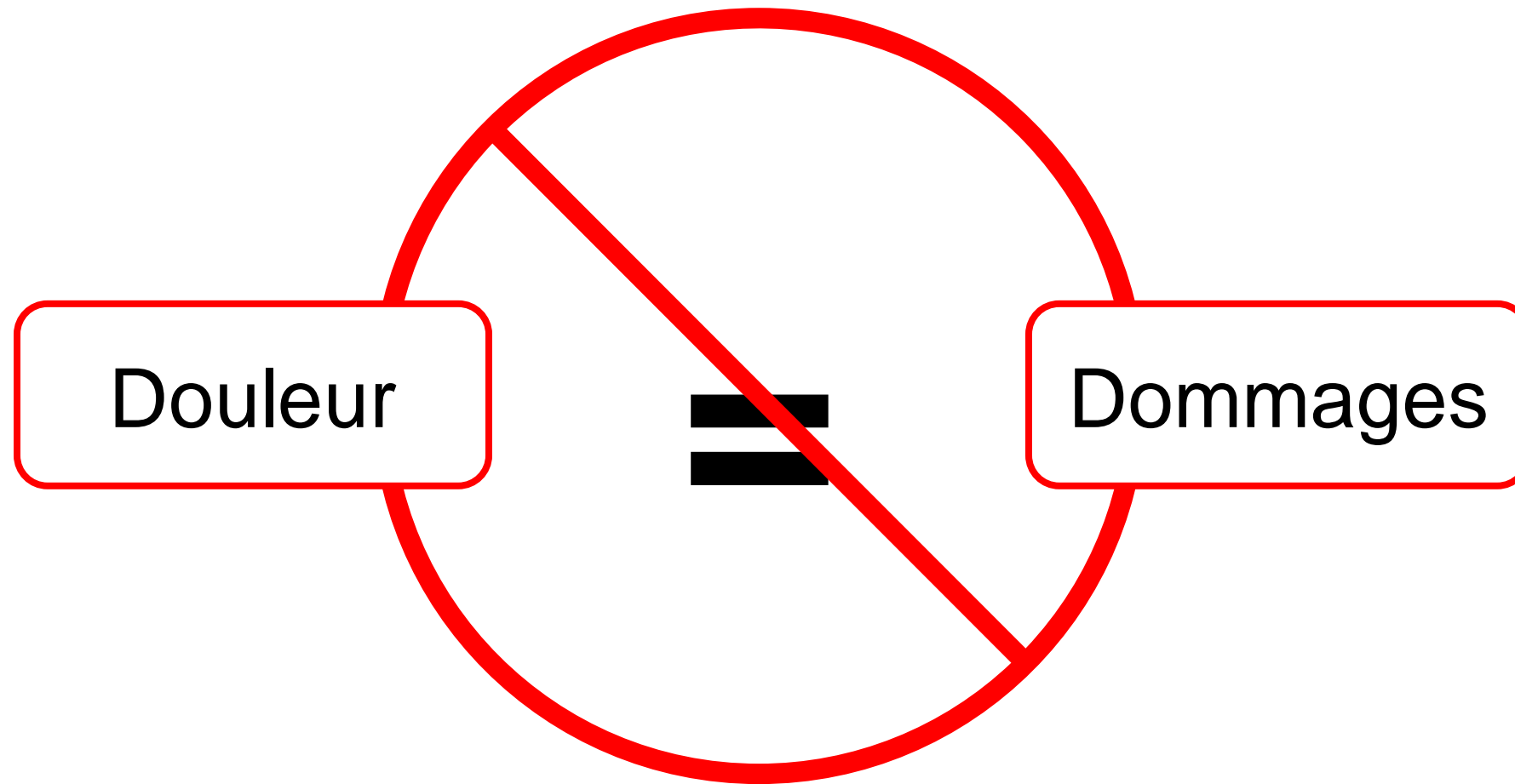
Incoherences



Incohérences



Nouvelle façon de penser



Nouvelle façon de penser



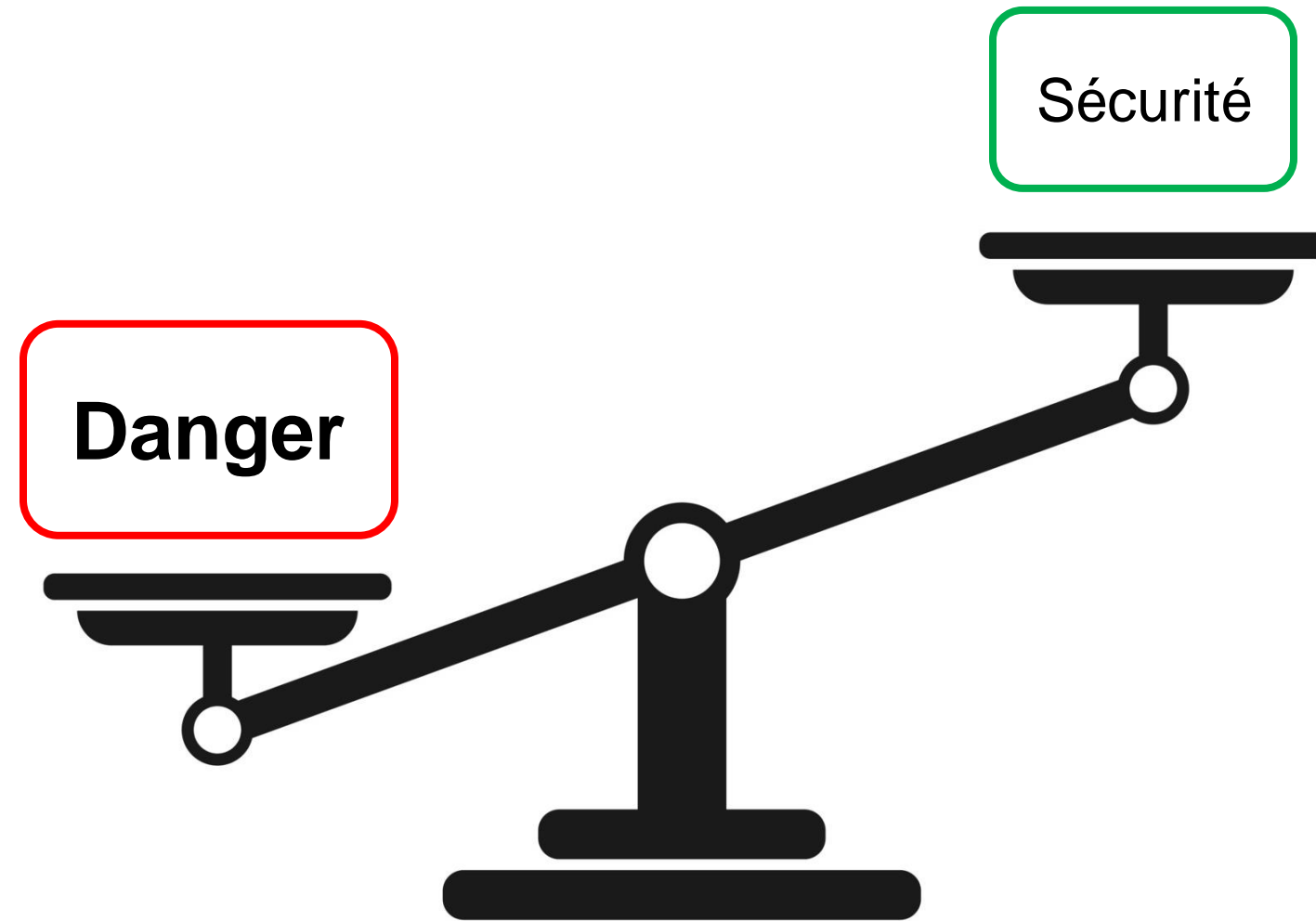
Douleur

=

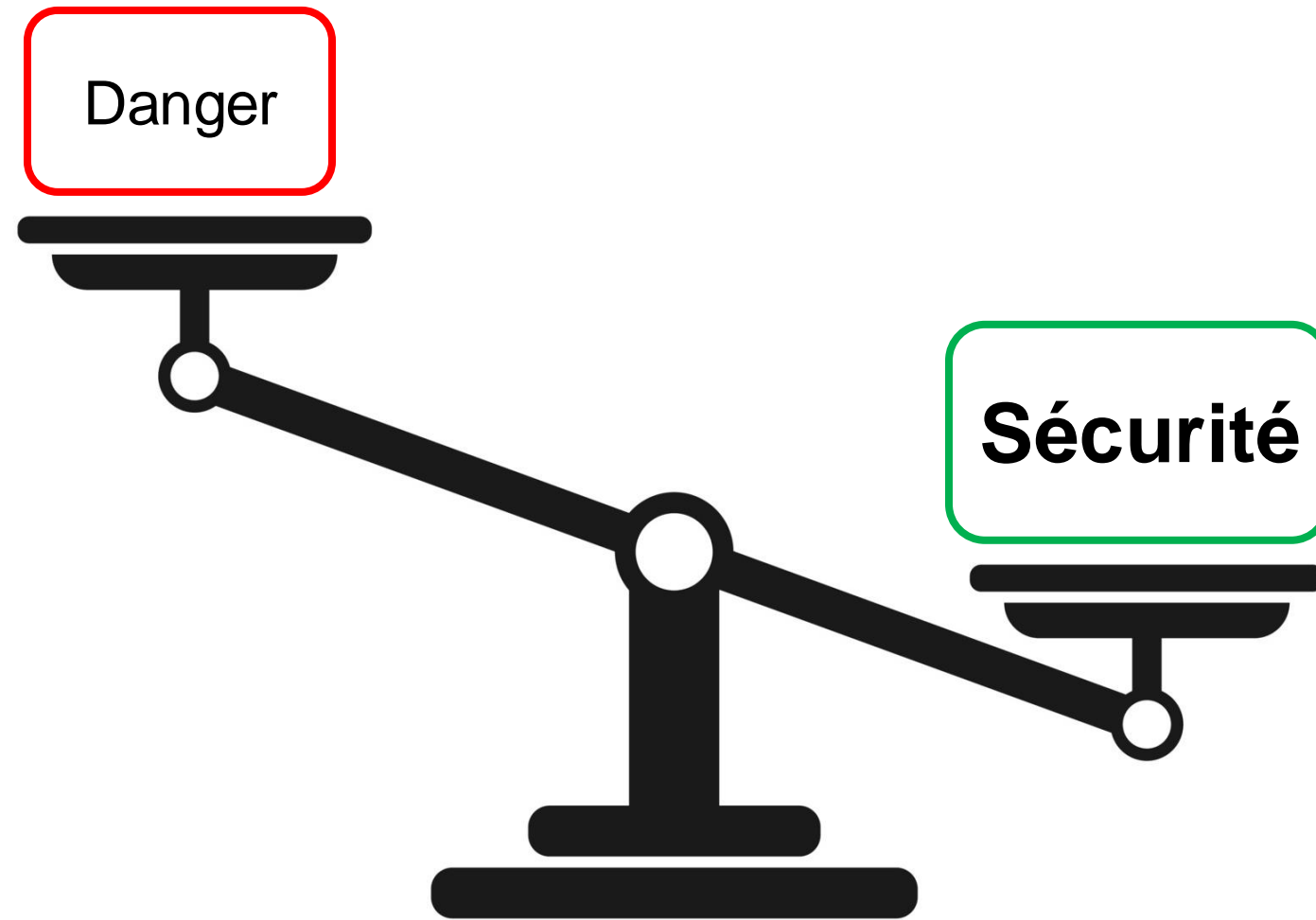


Protection

Nouvelle façon de penser



Nouvelle façon de penser



Danger

Sécurité

Les sens

Vos actions

Vos paroles

Vos pensées et croyances

Les endroits

Ce qui se passe dans votre corps

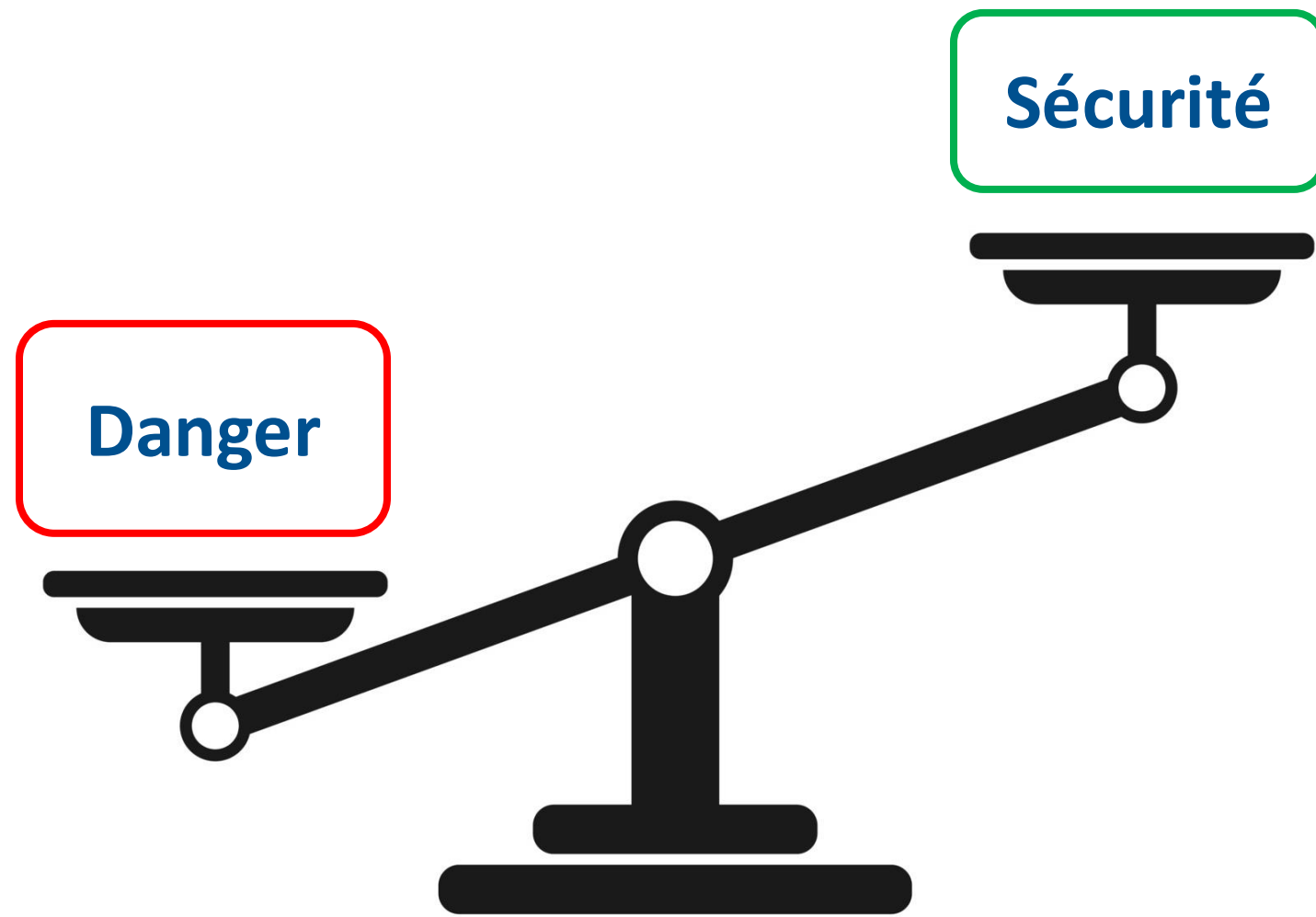
Les personnes

Incohérences (expliquées)

- ▼ Coupures de papier
- ▼ L'histoire du clou
- ▼ Les expériences de lumière bleue et rouge

Application pour la douleur liée à l'arthrite





Danger

Arthrite

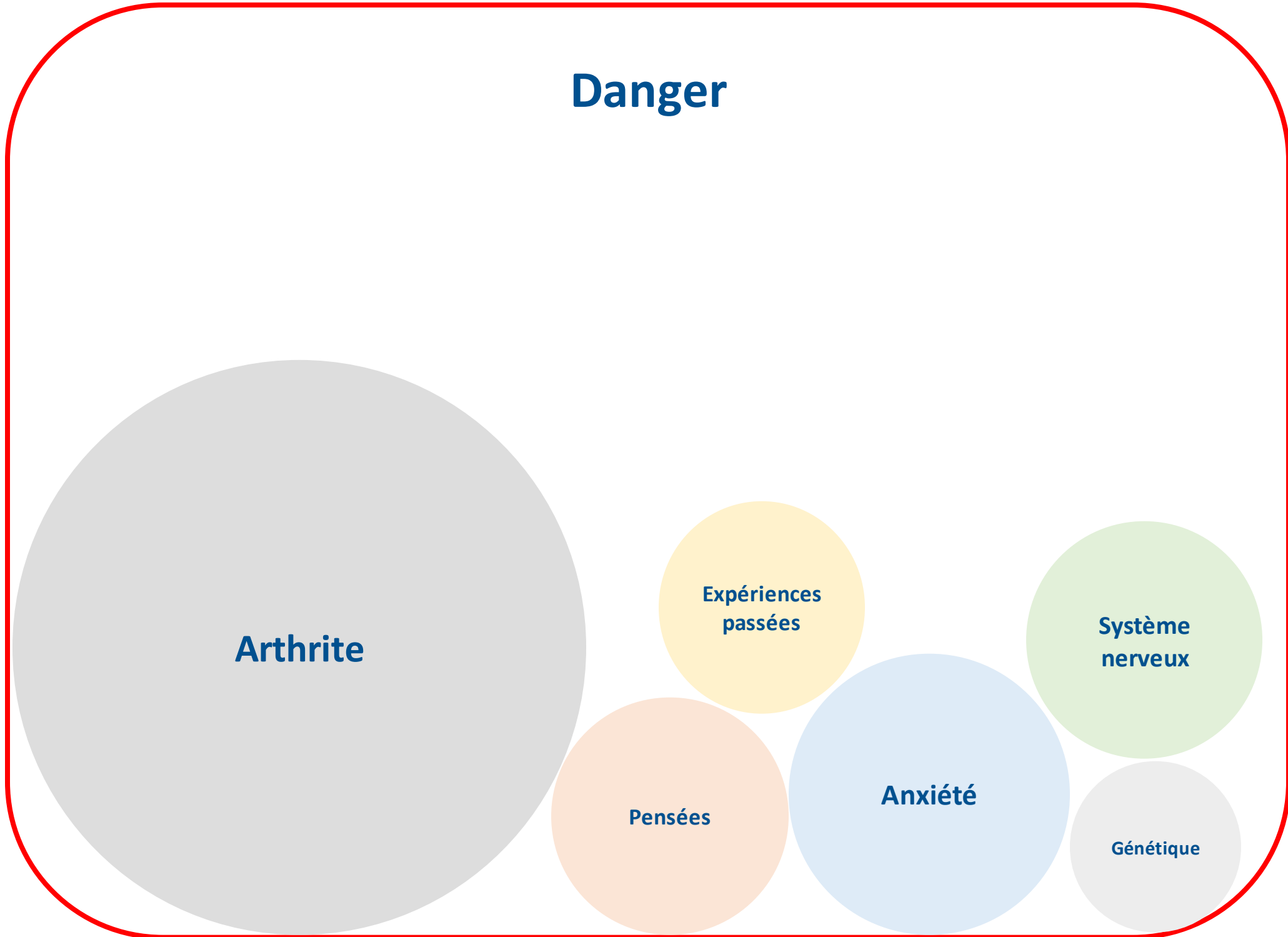
**Expériences
passées**

**Systeme
nerveux**

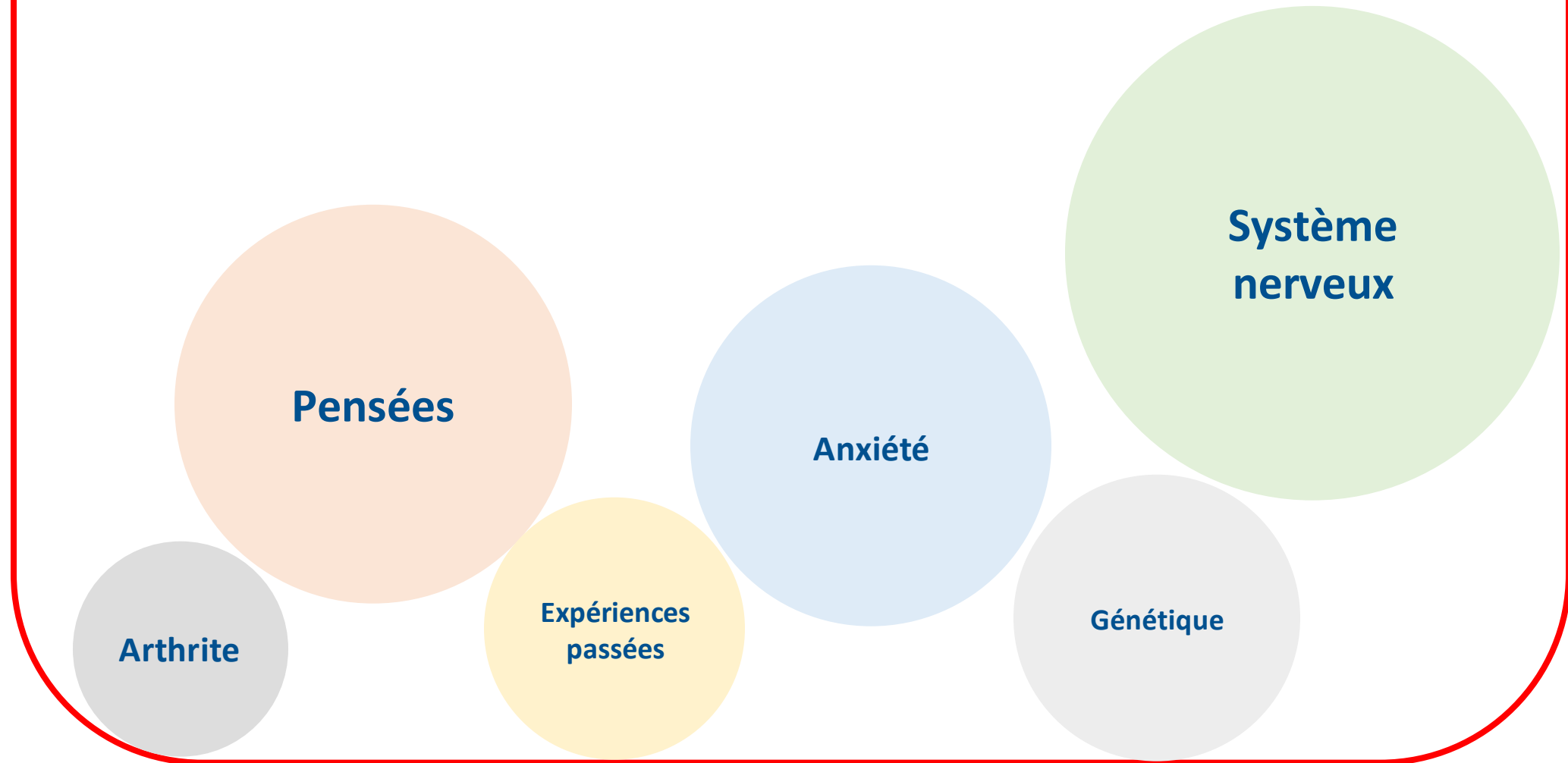
Pensées

Anxiété

Génétique



Danger

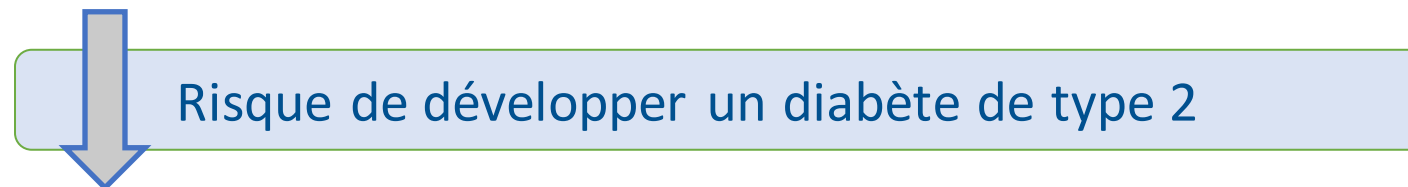
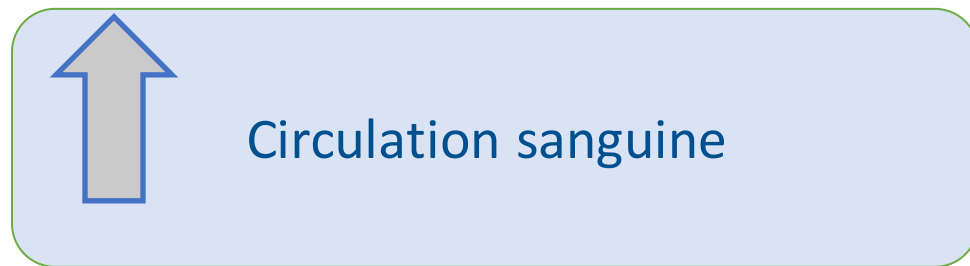




Bénéfices de la pratique d'activité physique

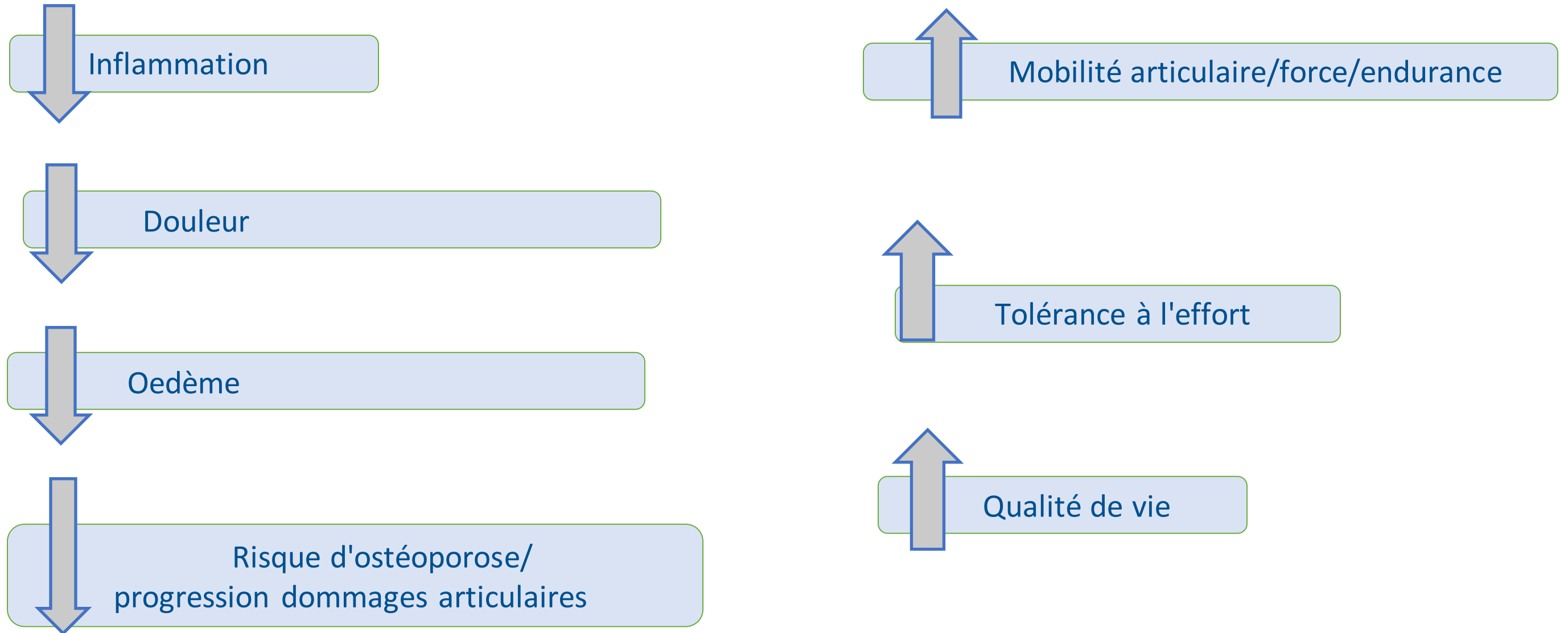


Santé globale



Bonus : Meilleure gestion de son poids!

Et l'arthrite dans tout ça?



Une combinaison gagnante!

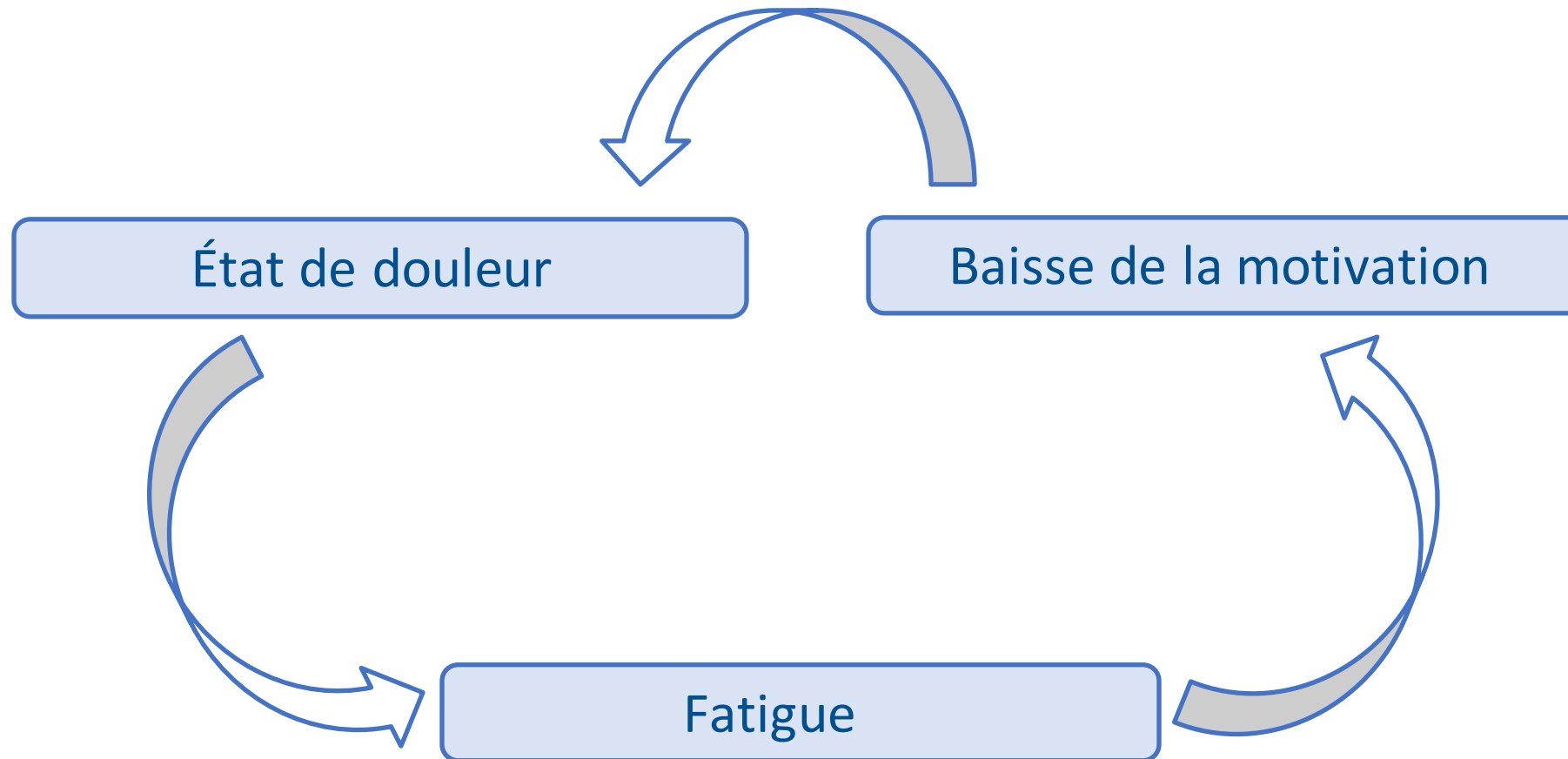
Entraînement cardiovasculaire + entraînement contre résistance



augmentation de la masse musculaire



Cercle vicieux





Barrières à la mise en pratique



Barrières

- ▼ **Activité = douleur**
- ▼ **Appréhension**
- ▼ **Manque de direction**



Barrières

▼ **Activité = douleur**

- Trouver une activité qu'on fait déjà
- Établir notre point de départ
- Progresser étape par étape



Barrières

▼ Appréhension

- Identifier les mouvements clés
- Diviser en étapes avec une difficulté croissante
- Progresser étape par étape



Barrières

▼ Manque de direction

- Trouver des activités intéressantes
- Réfléchir à nos objectifs de façon SMART
- Progresser étape par étape



Barrières

S	Spécifique	Marcher 1x par jour, 5x par semaine
M	Mesurable	Distance, fréquence
A	Atteignable	Ressources disponibles
R	Réaliste	Pertinence, alignement
T	Temps	Durée



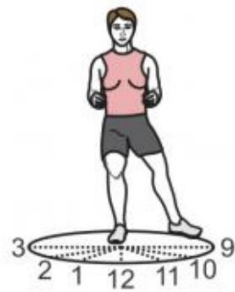
Effets de l'activité sur la douleur



- Meilleur contrôle de la douleur
- Moins d'épisodes de douleur
 - ↳ intensité, fréquence et durée diminuées
- Meilleure mobilité
- Effet analgésique post-exercices

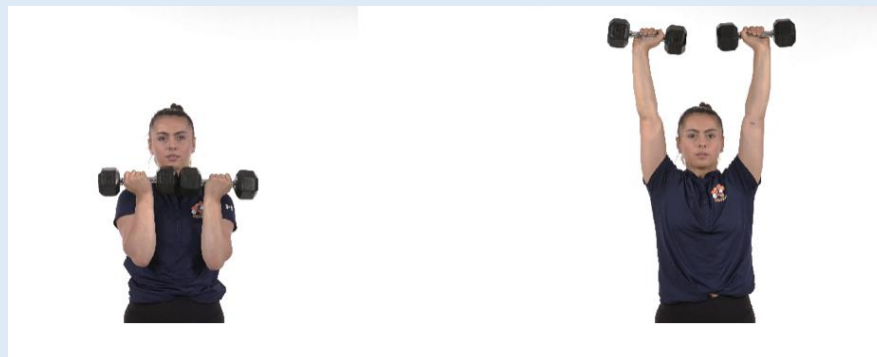
Stratégies d'exercices adaptés





Horloge

- Sur une jambe faire un léger squat en dirigeant la jambe libre le plus loin possible.
- Contrôler le genou et la fesse de la jambe d'appui. Garder vos abdos contractés.



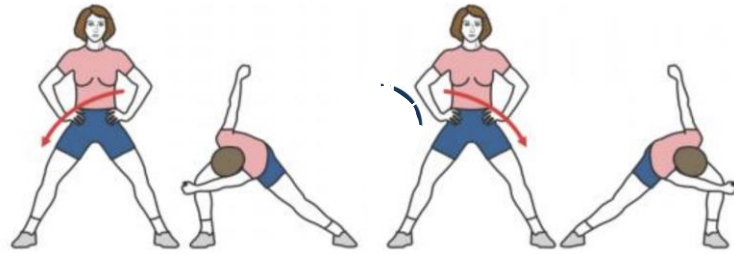
Développé épaules

- Poids/objets + lourds à la hauteur de vos épaules, paumes vers vous.
- Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête.
- Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos contractés.



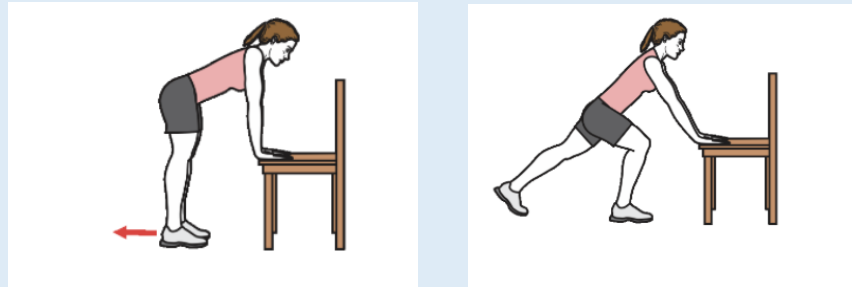
Squat

- Debout , jambes à la largeur des épaules et pieds en V.
- Descendre lentement (environ en 3-5 secondes) en initiant le mouvement avec le BASSIN
- Retour à la position de départ.



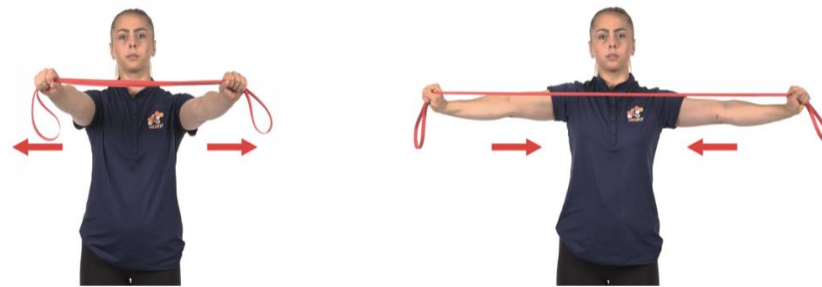
Toucher main-genou/pied opposé

- Debout, jambes plus larges que les épaules
- Effectuer un demi-squat.
- Touche genou ou pied opposé avec sa main.



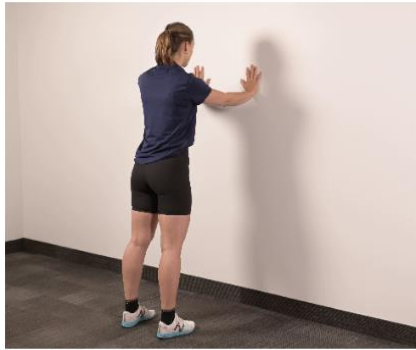
Fente arrière assistée

- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.
- Plier la jambe d'appui.
- Déplacer un pied vers l'arrière et le ramener dans la position de départ. Alternier.



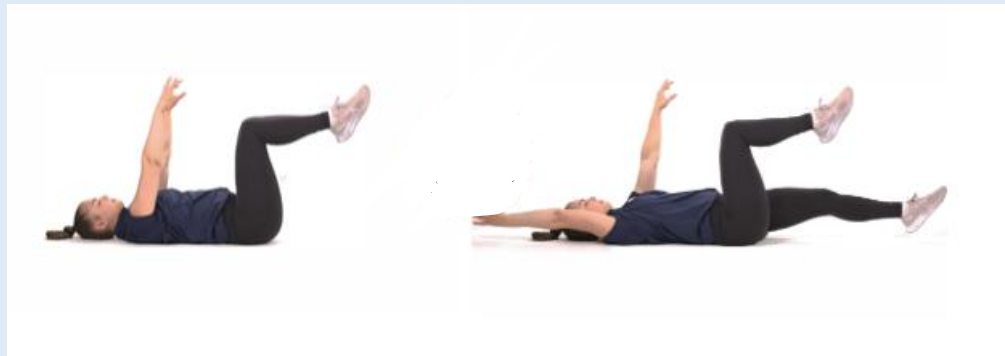
Extension latérale des bras avec élastique

- Tenir un élastique entre vos mains à la hauteur de vos épaules (paumes vers le sol) et garder les coudes légèrement fléchis.
- Ouvrir les bras de chaque côté à hauteur des épaules.
- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.



Push-up au mur

- Placez-vous à environ une longueur de bras du mur (ou plus).
- Les mains à la largeur des épaules, coudes environ à 45 degrés.
- Plier coudes (faire des développés pectoraux).
- Garder le dos droit et les abdos contractés.



Deadbug/Piston alterné

- Sur le dos, les hanches, les genoux et les épaules à 90°.
- Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos contractés.
- Possible de débiter avec les jambes seulement puis ajouter les bras.
- Allongement de la jambe selon tolérance.



Comment respecter ses limites



Comment respecter ses limites

- ▼ **Prendre note**
- ▼ **Écouter son corps**
- ▼ **Adapter en fonction**

Comment respecter ses limites

▼ Prendre note

- Noter nos activités quotidiennes
- Estimer une durée et intensité
- Décrire brièvement nos symptômes

Comment respecter ses limites

▼ Écouter son corps

- Identifier les exacerbations
- Différencier entre courbatures et douleur (>3-4 jours)
- Savoir quand se pousser

Comment respecter ses limites


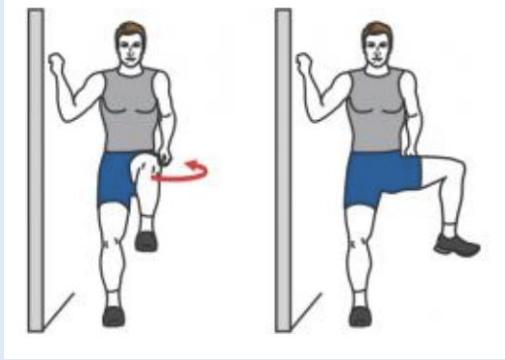
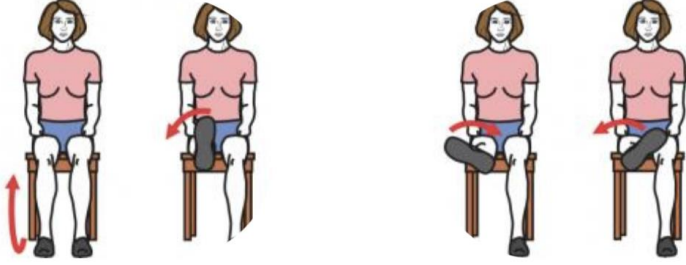
▼ Adapter en fonction

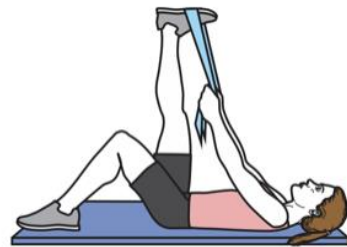
- Augmenter progressivement (10% tous les 2 jours)
- Réduire d'une ou deux étapes
- Varier les progressions
 - Fréquence
 - Durée
 - Intensité

Gestion de la douleur



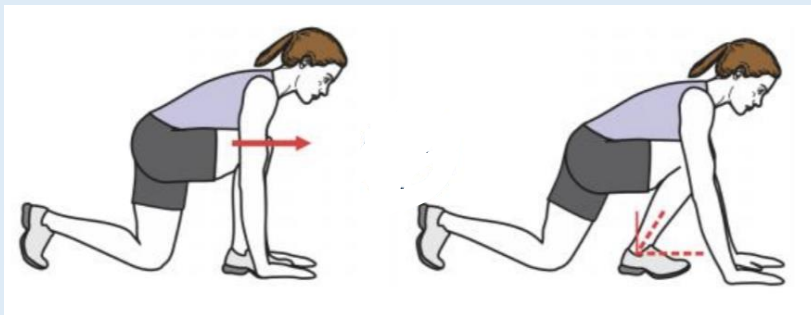
- Varier les positions au cours de la journée
- Courtes séances d'activité physique (5-10 minutes) : collations de mouvements
- Étirements actifs/exercices de mobilisation

 <p>Étirement arrière cuisse/fessiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur chaise et pied surelevé. • Ramener le haut du corps vers l'avant en tentant de garder le dos droit. • Toucher genou/pied (une sensation d'étirement sera ressentie à l'arrière de la cuisse). • Maintien de la position environ 5 secondes puis recommencer.
 <p>Mobilité/stabilité bassin/genou/cheville</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debout avec/sans appui au mur. • Engagement des abdominaux, tronc droit. • Montée de genou puis rotation externe au niveau de la hanche.
 <p>Mobilité membre inférieur/renforcement quadriceps (si + élastique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur chaise. • Extension jambe (allonger jambe en pointant orteils vers le plafond). • Rotation de la jambe/cheville vers l'intérieur puis vers l'extérieur. • Possible de faire des petits cercles avec le pied.



Étirement dynamique arrière cuisse/mollet

- Position allongée sur le dos (au sol/sur le lit).
- Placer une ceinture/élastique sous le pied.
- Allonger la jambe + orteils pointent vers votre visage,
- Possible de maintenir la position pour 10 secondes,
- Plier et déplier la jambe.



Mobilisation cheville

- Debout, un pied sur chaise ou banc.
- Faire des allers-retours lentement (mouvement au niveau de la cheville).

Intégrer l'activité dans la vie de tous les jours



**Moment
de la
journée**

**Variété dans
les activités**

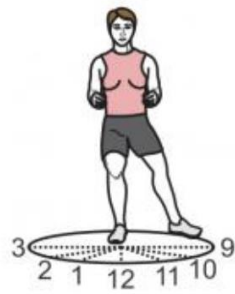
**Adapter son
environnement**

Échauffement

Étirements

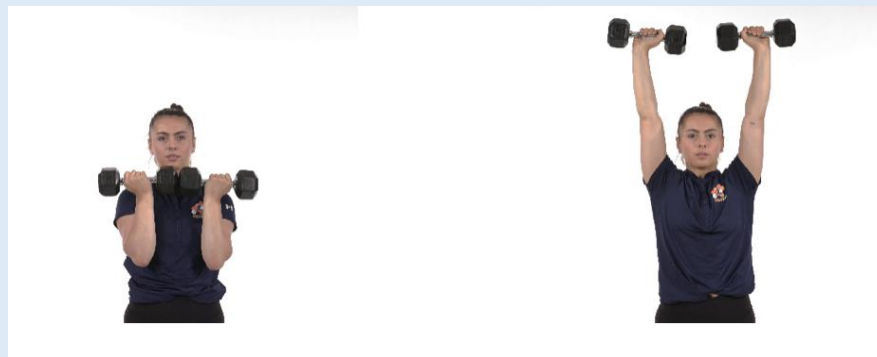
Session d'exercice guidée





Horloge

- Sur une jambe faire un léger squat en dirigeant la jambe libre le plus loin possible.
- Contrôler le genou et la fesse de la jambe d'appui. Garder vos abdos contractés.



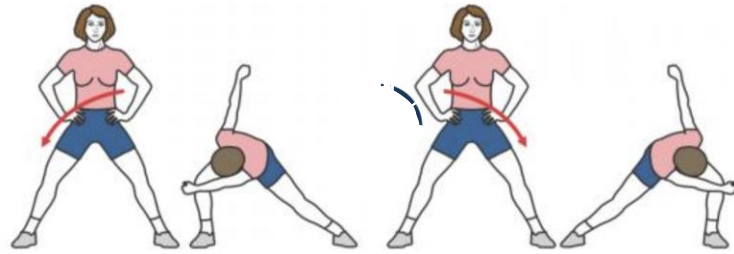
Développé épaules

- Poids/objets + lourds à la hauteur de vos épaules, paumes vers vous.
- Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête.
- Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos contractés.



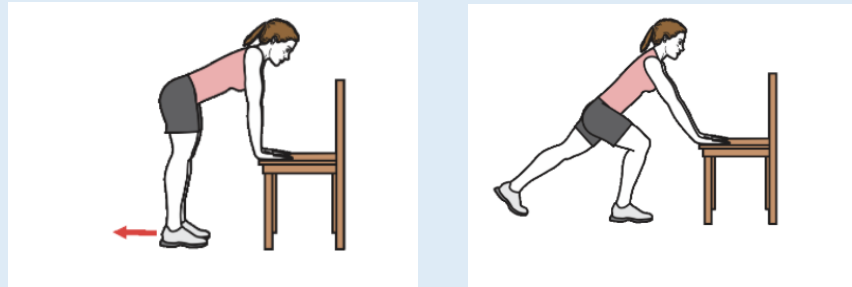
Squat

- Debout , jambes à la largeur des épaules et pieds en V.
- Descendre lentement (environ en 3-5 secondes) en initiant le mouvement avec le BASSIN
- Retour à la position de départ.



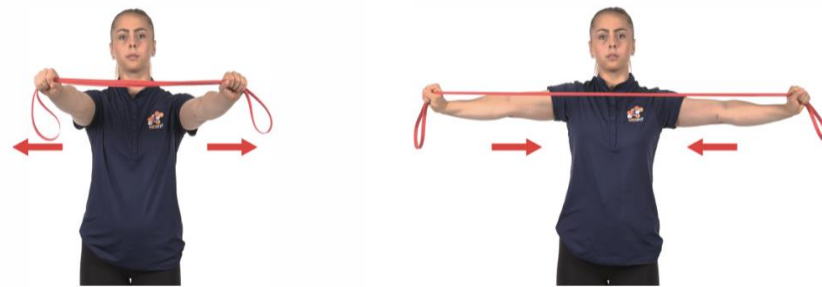
Toucher main-genou/pied opposé

- Debout, jambes plus larges que les épaules
- Effectuer un demi-squat.
- Touche genou ou pied opposé avec sa main.



Fente arrière assistée

- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.
- Plier la jambe d'appui.
- Déplacer un pied vers l'arrière et le ramener dans la position de départ. Alternier.



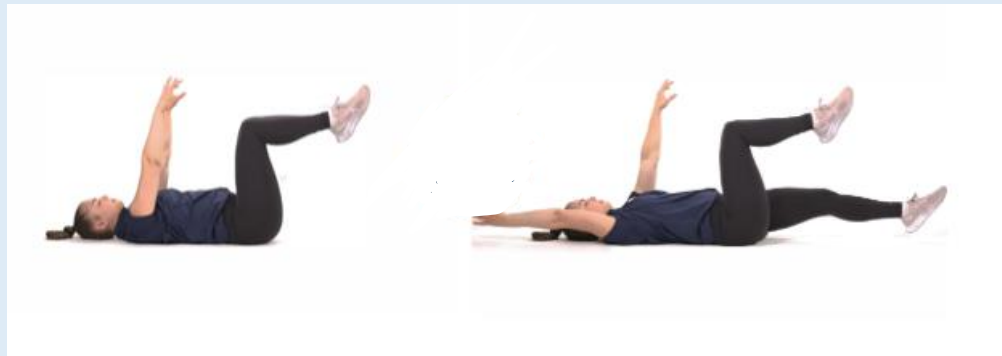
Extension latérale des bras avec élastique

- Tenir un élastique entre vos mains à la hauteur de vos épaules (paumes vers le sol) et garder les coudes légèrement fléchis.
- Ouvrir les bras de chaque côté à hauteur des épaules.
- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.



Push-up au mur

- Placez-vous à environ une longueur de bras du mur (ou plus).
- Les mains à la largeur des épaules, coudes environ à 45 degrés.
- Plier coudes (faire des développés pectoraux).
- Garder le dos droit et les abdos contractés.



Deadbug/Piston alterné

- Sur le dos, les hanches, les genoux et les épaules à 90°.
- Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos contractés.
- Possible de débuter avec les jambes seulement puis ajouter les bras.
- Allongement de la jambe selon tolérance.

Des questions?





Ressources et soutien disponibles



- Yoga sur chaise : https://www.youtube.com/watch?v=25_s4lu_xv4
- Chaine youtube de la Société de l'arthrite : [Arthritis Society Canada](#)
- Chaine youtube @DenisFortier: https://www.youtube.com/watch?v=P_tlODs5J6s
- Consulter son professionnel de la santé pour tout autre question!



Denis Fortier ✓

@DenisFortier · 744 k abonnés · 1,3 k vidéos

Je vous présente sur ma chaîne YouTube conseils, exercices





Guide d'activité physique

arthritis.ca/activitephysique

Dites-nous ce que vous en pensez...



Ne manquez pas notre prochain webinaire

Mars



18h00 HNE

Conversations sur l'arthrite: Quelles sont les options thérapeutiques en cas de douleur articulaire .

Avec Dr. Etienne Belzile, chef de Service d'Orthopédie
Hôpital de l'Enfant-Jésus, CHU de Québec-Université Laval

Apprenez-en plus sur:

- Les options non chirurgicales pour traiter les douleurs articulaires liées à l'arthrite ;
- Les options non chirurgicales par injection intra-articulaire;
- Les options chirurgicales peu invasives;
- Les approches nouvelles et émergentes de la chirurgie articulaire;
- Comment déterminer la meilleure option de traitement pour vous.

Pour vous inscrire:

Visitez-nous à [arthrite.ca/ /soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite](https://arthrite.ca/soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite)



✓ Aide entrAide
**Rencontres
entre pairs**

Nous sommes à la recherche d'animateurs, animatrices de groupes de soutien virtuels dans le cadre de notre programme Aide entrAide.

Contactez-nous
aideentraide@arthritis.ca
pour plus d'information.

Merci et bonne soirée!

