



**KINÉSITHÉRAPIE**  
**AQUA KINE SPORT**

# LE GUIDE KINÉ ARTHROSE

**UN GUIDE PRATIQUE POUR LE QUOTIDIEN**

Un guide simple et pratique pour des exercices et conseils simples contre l'arthrose

[www.institut-kinesitherapie.paris](http://www.institut-kinesitherapie.paris)

# L'auteur

---

## **SALUT TOUT LE MONDE! JE SUIS JÉRÔME AUGER**

Knésithérapeute du sport expert et ostéopathe avec 15 ans d'expérience clinique dans le domaine du sport et de l'arthrose. J'enseigne la kinésithérapie à Paris et au Maroc.

J'aide les patients à retrouver mobilité, force et capacités physiques pour avoir confiance de reprendre leurs activités sans douleur et sans symptômes.

Dans les pages de ce guide vous sont présentés des conseils et exercices recommandés par des kinésithérapeutes à leurs patients.

Pour autant, ces conseils ne sauraient se substituer à une consultation chez votre médecin traitant. Seul un médecin est habilité à établir un diagnostic et préconiser un traitement. De même, ce guide ne saurait remplacer le programme de soins établi par votre kinésithérapeute.

L'application de ces conseils et exercices ne vaut pas consultation.

En cas de gêne ou de douleur lors de la pratique d'un des exercices mentionnés dans ce guide, vous devez interrompre immédiatement la pratique, et consulter votre médecin.



# ARTHROSE

## LE GUIDE DES MEILLEURS CONSEILS

---

Cet e-book est entièrement gratuit ; son objectif est de vous aider à prévenir et soulager l'arthrose, en des termes simples. Vous pouvez l'offrir à toute personne susceptible d'en avoir besoin.

# Préface

---

”

*Enfin un guide moderne pour parler d'une maladie pourtant si commune ! Jérôme Auger a su, grâce à son enthousiasme, nous faire passer dans ce guide les messages les plus importants pour s'occuper de son arthrose et faire en sorte que les souffrances et les conséquences de cette maladie restent supportables.*

*Agréable à lire, ce guide des gestes simples réunis dans cet e-book devrait être diffusé le plus largement possible. En effet, il faut bien avouer que nous sommes encore démunis d'un point de vue médicamenteux pour ralentir l'évolution de l'arthrose. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien à faire ! Au contraire, la prise en charge non médicamenteuse de l'arthrose est sans doute la seule aujourd'hui capable d'agir réellement sur la maladie. Dans cet ouvrage, tous les conseils pratiques sont intelligemment présentés et faciles à utiliser grâce à une présentation claire, localisation par localisation.*

*On peut féliciter Jérôme Auger pour cette initiative originale qui montre, une fois de plus, que l'arthrose n'est vraiment pas une fatalité !*

## **PROFESSEUR FRANCIS BERENBAUM**

Chef du service de rhumatologie, APHP hôpital Saint-Antoine, Paris  
Professeur à l'université Pierre & Marie Curie

# Chapitre n°1

**3 RAISONS  
POUR  
LESQUELLES  
VOUS DEVRIEZ  
LIRE CET  
EBOOK**

# 3 raisons pour lesquelles vous devriez lire cet ebook

---

## 1. AMÉLIORATION DE VOTRE QUALITÉ DE VIE

Tous les conseils et les exercices de ce guide gratuit ont pour but de réduire les douleurs, d'améliorer la mobilité, d'augmenter la force et en définitive vos capacités fonctionnelles, c'est à dire améliorer votre qualité de vie. Ce guide vous servira aussi à communiquer et améliorer vos traitements en parlant avec votre kinésithérapeute.

Il est plus basé sur des conseils que sur des exercices. A l'heure d'Instagram, des chaines youtube et de TikTok, vous n'avez pas besoin de moi pour trouver des exercices pour vous aider dans l'arthrose. En revanche, avoir quelqu'un à vos côtés pour vous guider et vous conseiller peut être utile.

## 2. DIMINUTION DES MÉDICAMENTS

Ce guide et ces conseils vont vous aider à diminuer vos douleurs. De ce fait vous allez mécaniquement diminuer votre consommation de médicaments. C'est très utile pour diminuer les coûts de santé publique mais surtout pour comprendre que les exercices physiques ont la propriété d'aider à diminuer les douleurs sans apport de la chimie.

Les données actuelles de la science et l'apport des neuro sciences nous aident énormément à comprendre pourquoi nous avons mal. L'exercice physique et les thérapies actives ne vont pas abîmer le cartilage. Au contraire! Ils vont aider à les renforcer et ainsi diminuer les douleurs.

## 3. ÉVITER LA CHIRURGIE

Le recours à la chirurgie doit être celui que l'on convoque en dernier. Le traitement de l'arthrose est avant tout médical et non médicamenteux.

La modification des facteurs de risque modifiables (sédentarité, surpoids, obésité, syndrome métabolique, posture, traumatismes) sont le premier des traitements de l'arthrose.

Eviter la chirurgie, ou tout au moins retarder au maximum le recours à une prothèse est l'un des objectifs prioritaires du traitement contre l'arthrose.

## Chapitre n°2

# QU'EST CE QUE L'ARTHROSE ?

# Définition

---

L'arthrose peut être définie simplement comme une maladie complète de l'articulation touchant à la fois les structures à l'intérieur de l'articulation comme le cartilage, et les structures à l'extérieur de l'articulation comme les muscles.

C'est une maladie complexe, encore mal connue malgré la recherche, et qui est souvent confondue avec une usure du cartilage. Il est établi aujourd'hui que le cartilage s'altère avec l'arthrose mais c'est seulement l'une des manifestations cliniques.

Elle est la première cause de handicap, et le premier motif de consultation médicale chez les seniors en France.

C'est une maladie progressive qui entraîne douleurs chronique et handicap causé par la raideur articulaire et la perte de force musculaire.

---

## QUELQUES CHIFFRES

L'arthrose c'est :

**250 millions**  
de malades dans le monde

**3 millions**  
de consultations par an

Soit **14 millions**  
de prescriptions d'actes



L'arthrose est l'une des maladies chroniques les moins bien connues, mais avec un impact économique énorme ! On lui attribue 1 à 3 points de PIB !



## DIFFÉRENTS TYPES D'ARTHROSE

---

La cause exacte de l'arthrose est mal connue. En revanche, cette pathologie peut se manifester de deux manières :

On parle d'arthrose primitive lorsqu'elle se développe progressivement, à partir de 60 ans et sans maladie sous-jacente.

On parle d'arthrose secondaire quand elle apparaît à la suite d'une maladie infectieuse, métabolique, ou d'un traumatisme.

On distingue également les facteurs de risques dits "généraux", qui sont liés à l'individu lui-même (principalement l'âge, le sexe et le surpoids) des facteurs de risque "locaux" que sont le morphotype, les pathologies médicales ou encore les traumatismes.

La prise en charge de l'arthrose est en contradiction avec les dernières données de la science et des sociétés savantes en matière d'arthrose.

Il n'existe pas encore de consensus pour définir précisément l'arthrose.

L'arthrose n'est pas une maladie du sujet âgé. Elle concerne tous les individus. On parle d'arthrose liée au vieillissement, d'arthrose post traumatique, d'arthrose liée au syndrome métabolique, d'arthrose à destruction rapide, d'arthrose du jeune, etc.

BONNE PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE = INTERVENTIONS NON CHIRURGICALES ET DES EXERCICES BIEN DOSÉS, BIEN CONDUITS, BIEN SUIVIS POUR DIMINUER LES DOULEURS, AUGMENTER LA MOBILITÉ, AUGMENTER LA FORCE ET LES CAPACITÉS FONCTIONNELLES.

# QUELQUES QUESTIONS FRÉQUENTES SUR L'ARTHROSE

---

## ● QU'EST-CE QUE LE CARTILAGE ET À QUOI SERT-IL ?

Le cartilage est un tissu transparent, compact, à la fois élastique et résistant, composé de cellules qu'on nomme chondrocytes. Ces cellules font partie d'une matrice de fibres de collagène.

Le cartilage a pour particularité de n'être ni innervé, ni vascularisé. Cette particularité explique qu'il peut subir une dégradation importante sans être douloureux ; en effet, ce qui provoque la douleur, c'est toujours un nerf, jamais le cartilage lui-même.

Le rôle du cartilage est essentiel au niveau des articulations. En effet, il permet aux os de s'articuler entre eux, et de glisser les uns sur les autres. Ce tissu est entouré et nourri par un liquide visqueux, la synovie, qui permet aux os de coulisser de manière fluide.

---

## ● COMMENT LE CARTILAGE SE DÉTÉRIORE-T-IL ?

L'arthrose, qui correspond à la destruction de cartilage, suit généralement une progression en 4 étapes :

- Dans un 1er temps, le cartilage se ramollit
- Dans un 2ème temps, il se fissure de manière superficielle
- Ensuite, il se fissure de manière plus profonde
- Et enfin, la destruction du cartilage est totale, ce qui aboutit à une mise à nu de l'os

On pourrait penser que le cartilage est le seul tissu touché par l'arthrose, mais il y en a d'autres : notamment l'os, et la membrane synoviale, qui entoure toutes nos articulations. L'arthrose est donc une maladie complexe de l'articulation et qui n'est pas encore complètement comprise tant elle semble complexe et différente en fonction des cas.

---

## ● LE CARTILAGE PEUT-IL SE RECONSTRUIRE ?

Comme le cartilage est peu vascularisé, il dispose de très peu d'apports en nutriments. Par conséquent, une fois détérioré, il est très difficile d'obtenir une reconstruction spontanée. Le cartilage se nourrit en s'imbibant d'eau à partir du liquide synovial, et de l'os situé à son contact.

## ● POURQUOI L'ARTHROSE EST-ELLE SI DOULOUREUSE ?

Les douleurs de l'arthrose ne sont pas directement causées par la destruction du cartilage. C'est plutôt une conséquence indirecte de celle-ci.

En effet, la détérioration du cartilage entraîne la libération de débris dans l'articulation. Ce phénomène provoque une réaction inflammatoire, et c'est précisément cela qui explique les douleurs de l'arthrose.

Les douleurs ressenties peuvent aussi venir de l'os. En effet, lorsque le cartilage a disparu et que l'os se retrouve à nu, il est plus susceptible d'être altéré.

---

## ● POURQUOI PRENDRE DES MÉDICAMENTS SI LE CARTILAGE NE PEUT PAS SE REFORMER ?

C'est une question fréquemment posée, et à juste titre ! En effet, aucun traitement à ce jour ne permet de ralentir la détérioration du cartilage. Les médicaments prescrits en cas d'arthrose ont pour objectif de limiter les symptômes, ce qui représente déjà un gain notable en termes de qualité de vie.

---

## ● QUELS MÉDICAMENTS PUIS-JE PRENDRE ?

- Les anti-inflammatoires et antalgiques à action rapide
- Les antalgiques à action lente (acide hyaluronique, glucosamine, chondroïtine sulfate)
- Les infiltrations locales (acide hyaluronique, dérivés de la cortisone)

En plus des médicaments, l'essentiel du traitement consiste à préserver vos articulations ; c'est tout l'objectif des conseils présentés ici !

# 3 raisons pour lesquelles vous devriez lire cet ebook

---

## 1. LUTTEZ CONTRE LES FAUSSES CROYANCES

Les patients croient à tort que "l'usure" de l'articulation ne va que s'aggraver avec le temps et que les changements osseux doivent conduire à une chirurgie le plus rapidement possible et en parallèle un arrêt des activités physiques pour "économiser" son cartilage. Il faut lutter contre les fausses croyances et informer que l'exercice physique contribue à renforcer le cartilage. Généralement, les patients pensent que kinésithérapie signifie des techniques passives manuelles, des manipulations pour guérir l'articulation. Hélas ces techniques existent mais sont inefficaces dans le traitement de l'arthrose. En revanche, le kinésithérapeute aide le patient à mettre en place des exercices actifs.

## 2. EDUCATION DU PATIENT

Eduquer le patient et lui expliquer l'avancée de la recherche scientifique sur l'arthrose est essentielle au bon déroulement de la prise en charge de l'arthrose.

L'exercice physique est le socle sur lequel repose le traitement de l'arthrose.

Il faut évoquer le sommeil, l'hygiène de vie, l'hygiène alimentaire, le poids de corps, les maladies métaboliques (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète type 2, sédentarité).

Il faut expliquer la maladie et la manière dont elle évolue et comment elle se manifeste (les poussées, la mise en charge progressive des articulations, etc)

## 3. L'EXERCICE VA USER MON ARTICULATION ENCORE PLUS

Les patients s'imaginent que les exercices vont user encore plus le cartilage. Qui n'a pas entendu une fois dans sa vie que la course à pied est mauvaise pour le genou et la hanche par exemple.

La science nous dit aujourd'hui avec certitude que la pratique d'une activité physique n'est pas liée à la progression de l'arthrose.

## Chapitre n°3

# PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE

# Kinésithérapie

---

La masso-kinésithérapie est le traitement du mouvement et non pas seulement le traitement par le mouvement.

Toute altération du mouvement, de sa qualité et de sa quantité, qu'elle soit liée à l'atteinte de l'appareil locomoteur (os, cartilage, muscle, ligament) ou à l'atteinte de la commande motrice (nerf, plaque motrice – la jonction entre le nerf et le muscle –, moelle épinière, cortex cérébral...), est sujette à récupération grâce à l'action d'un masseur-kinésithérapeute formé aux techniques issues de la recherche scientifique et/ou fondées sur les preuves.

La qualité d'un mouvement se mesure à l'économie énergétique utilisée par l'organisme pour réaliser ledit mouvement, à sa fluidité, à sa précision et à son esthétisme, à l'absence de bruits articulaires, de contractures musculaires de défense. Un mouvement physiologique est un mouvement fluide, souple, indolore, la qualité du mouvement devra donc comporter ces caractéristiques.

La quantité du mouvement s'évalue en mesurant l'angle entre deux segments osseux (par exemple l'angle de flexion du genou mesuré entre le fémur et le tibia).

À ce jour, beaucoup de techniques masso-kinésithérapiques issues du savoir ancestral et empirique ne sont pas validées scientifiquement. Elles appartiennent au patrimoine thérapeutique bien qu'aucune étude ne soit parvenue à démontrer leur intérêt ou leur inintérêt. Elles sont bien souvent citées dans la lutte contre l'arthrose.

Différentes catégories de pathologies sont à l'origine de troubles pour le mouvement humain et pour son support, l'appareil locomoteur. Pour ne citer que les principales, ce sont les affections traumatologiques, neurologiques ou rhumatologiques dont fait partie l'arthrose.

La kinésithérapie est le traitement de fond de toute localisation arthrosique afin de ralentir son évolution, contrer ses méfaits et maintenir une bonne qualité de vie pour les patients.

Elle permet une intervention à trois niveaux :

- libérer le mouvement par des techniques manuelles et instrumentales (mobilisations passives, étirements, postures, massages), par la physiothérapie (chaud, froid, ultrasons, électrothérapie) ;
- maintenir les gains de mobilité par des techniques de reprogrammation neuro-sensori-motrice, et des techniques de renforcement musculaire ;
- entretenir le mouvement dans le temps avec ces techniques et l'activité physique en général.

En conséquence de ces raideurs et de ces douleurs, le mouvement de l'articulation concernée est altéré, ce qui n'est pas sans conséquences sur la vie sociale de l'individu. Consciemment ou non, celui-ci va peu à peu restreindre toutes ses activités pour fuir la douleur ; l'impact psychologique de l'arthrose est donc potentiellement important. Parmi les autres conséquences de l'arthrose, il faut aussi mentionner son coût pour la société : consultations, traitements médicamenteux, chirurgie, séances de kinésithérapie...ce coût est loin d'être négligeable !

Le rôle de la kinésithérapie dans la prise en charge de l'arthrose est simple à comprendre : l'arthrose altère le mouvement des personnes ; la kinésithérapie aide à le restaurer.

Elle constitue le traitement de base pour toutes les localisations d'arthrose, et permet :

- De ralentir l'évolution de la maladie
- De contrer ses conséquences néfastes
- D'aider les patients à conserver une qualité de vie satisfaisante

Les massages, les exercices de rééducation et les méthodes physiques sont les techniques les plus efficaces pour soulager les maux de l'arthrose.

# Mode d'emploi de ce guide

---

Dans ce petit livre gratuit, je vous dévoile une centaine d'exercices et de conseils que je recommande à mes patients, dans le cadre de ma pratique.

Certains de ces exercices et bons réflexes pourront vous sembler très simples. Et pourtant, ils sont d'une efficacité redoutable, vous pouvez me croire ! En effet, cela fait des années que je les fais pratiquer par mes patients au cabinet, et que je les applique sur moi-même si besoin.

Grâce à ce guide, vous apprendrez à maintenir chez vous les bienfaits des séances de kinésithérapie, en vous protégeant de l'arthrose au quotidien. Vous remarquerez que certaines recommandations s'appliquent à plusieurs zones du corps ; il m'a semblé important de les rappeler pour chacune de ces zones, afin de ne rien oublier.

Les conseils que je vous prodigue ici sont issus à la fois des dernières avancées de la recherche scientifique, et de données ancestrales. Ce livre répond à un besoin relativement nouveau dans le champ médical, et demandé par un nombre croissant de patients : ce besoin, c'est l'éducation thérapeutique.

En effet, le rôle du kinésithérapeute ne se limite pas à votre rééducation. Son objectif est aussi que vous puissiez vous prendre en charge seul(e), et que vous deveniez autonome dans la gestion de votre pathologie. Cette autonomie peut être obtenue en deux temps :

- D'abord, vous devez comprendre le processus de l'arthrose, comment celle-ci agit sur vos articulations
- Ensuite, il s'agit bien sûr de mettre en place les actions nécessaires pour entretenir vos articulations, et les préserver de l'arthrose



# **LA GONARTHROSE, OU ARTHROSE DU GENOU**

# La gonarthrose, ou arthrose du genou

---

Le genou est une des articulations les plus fréquemment touchées par l'arthrose. C'est aussi une des localisations les plus handicapantes de cette pathologie, car les genoux soutiennent tout le poids de votre corps.

En cas de gonarthrose, un nombre important de vos activités quotidiennes sont altérées, y compris la marche et l'équilibre. Certains cas extrêmes nécessitent la pose d'une prothèse du genou ; avant d'en arriver là, vous pouvez appliquer ces quelques conseils pratiques et efficaces pour prévenir et soulager les douleurs.



# MES 10 CONSEILS POUR SOULAGER VOS GENOUX

---



## **1 GARDEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

Le mouvement, c'est la vie ! Pour prévenir l'arthrose, la première chose à faire est de lutter contre la sédentarité, en faisant régulièrement de l'exercice. Bien sûr, on évite de se surmener, ou de choisir des activités traumatisantes pour les genoux ! Les meilleures options sont la marche, la course à pied (à pratiquer de manière modérée) et la natation. Vous pouvez aussi pratiquer le vélo, et toutes les activités dérivées de l'aquagym.

Je vous conseille également toutes les activités douces comme le Qi Gong, le yoga ou encore le stretching, qui aident à prendre conscience de son corps et de ses mouvements. Les bienfaits de ces disciplines sont nombreux : elles améliorent l'équilibre, luttent contre l'enraidissement, et favorisent également la perte de poids !

Voici un petit programme quotidien que vous pouvez mettre en place pour lutter contre la gonarthrose : 20 minutes de vélo, 10 minutes de marche, et quand vous le pouvez, 30 minutes d'aquagym.



## **2 HYDRATEZ-VOUS !**

L'hydratation est la base d'une bonne santé physique et mentale. Chaque jour, vous devriez boire au moins 1 litre d'eau en dehors des repas. Toutes les eaux de source sont excellentes pour votre corps, mais je vous recommande particulièrement celles riches en ions bicarbonates, comme la Vichy, la Saint-Yorre ou encore la Salvetat. En effet, les ions bicarbonates ont une action anti-inflammatoire, car ils limitent l'acidité du corps. Par ailleurs, vous remarquerez que ces eaux sont excellentes pour le transit intestinal ! Or, il a été montré que la constipation réduit le retour veineux au niveau des membres inférieurs ; tout ce qui permet de l'éviter est donc bon à prendre. L'arthrose elle-même est favorisée par cette insuffisance veineuse, d'où l'importance d'une bonne circulation.



### **3 ÉVITEZ LE SURPOIDS**

Le surpoids est le pire ennemi des articulations, et particulièrement de vos genoux ! Si vous êtes en surcharge pondérale, pensez à démarrer un régime hypocalorique, pour vous aider à perdre ces quelques kilos en trop. Votre médecin traitant, votre diététicien, votre nutritionniste et même votre kinésithérapeute peuvent vous accompagner dans cette démarche. Puisqu'il est question de régime, vous pouvez en profiter pour adopter une alimentation anti-inflammatoire. En effet, certains aliments permettent de réduire l'inflammation dans l'ensemble du corps, ce qui inclut vos articulations. C'est le cas notamment de tous les aliments riches en oméga 3 (poissons gras, huile d'olive). Le régime crétois est intéressant à suivre pour toutes les personnes sujettes à l'arthrose, ou qui souhaitent simplement surveiller leur ligne. Riche en oméga 3, il contribue à la réduction du mauvais cholestérol et de l'inflammation dans le corps.

---



### **4 NE VOUS CHARGEZ PAS TROP**

Vos genoux souffrent lorsque vous portez régulièrement des charges lourdes ! Le port de charges lourdes ou de charges récurrentes est fortement déconseillé en cas d'arthrose, car cela augmente les contraintes mécaniques sur les genoux. Si vous ne pouvez pas y échapper, faites-vous aider par un proche, ou utilisez des supports de type caddie, diable ou chariot.

---



### **5 NE FATIGUEZ PAS TROP VOS GENOUX**

Il n'y a pas que les objets lourds qui exercent d'importantes contraintes mécaniques sur vos genoux. Des activités telles que les longues marches, le piétinement (centres commerciaux, repassage, transports en commun) ou encore la marche sur terrain accidenté, sont d'autres facteurs favorisant les douleurs de l'arthrose. Pour vous soulager, n'hésitez pas à utiliser une aide de marche, du côté opposé à celui de l'arthrose ; une canne simple en T fera parfaitement l'affaire.



## AIDEZ-VOUS

Dans le même ordre d'idées, on évite les montées et descentes répétées d'escaliers. Si possible, empruntez l'ascenseur ou les escalators ! Lorsque cela n'est pas possible, utilisez les rampes et autres mains courantes. Enfin, essayez de grouper un maximum de tâches, pour ne pas avoir à monter les escaliers plusieurs fois.

---



## PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS

Souvent négligés, les pieds sont pourtant un allié de premier rang pour lutter contre l'arthrose du genou. Je vous conseille tout d'abord d'éviter de porter des talons hauts trop régulièrement ; en effet, ils entraînent automatiquement un flexum du genou, qui favorise les douleurs. Favorisez au contraire les chaussures plates, qui amortissent plus efficacement les chocs liés aux pas.

Si vous êtes un grand marcheur ou une grande marcheuse (longues promenades, randonnées) pensez à consulter un podologue, qui vous confectionnera une paire de semelles adaptées, amortissant les chocs. Pour les longues marches, pensez aussi à vous munir d'une paire de baskets souples.

---



## PENSEZ AUX BIENFAITS DE L'EAU

La balnéothérapie est excellente pour traiter toutes sortes de troubles et de pathologies, y compris l'arthrose du genou ! Si vous n'en avez jamais fait, je vous conseille de vous inscrire à des séances de balnéothérapie, pour découvrir le bien-être procuré par l'eau. Immersé dans l'eau, le poids du corps en charge sur le genou diminue, ce qui ne peut être que bénéfique. Quant à la chaleur de l'eau, elle délasse et favorise la détente des muscles.



## **GRANDISSEZ-VOUS**

Pour toutes les activités où vous devez rester assis longtemps, je vous conseille de choisir un siège haut. Si besoin, vous pouvez rehausser le siège de votre voiture avec un coussin. Dans tous les cas, faites des pauses régulières, et profitez-en pour tendre vos jambes. La station assise prolongée doit être évitée autant que possible pour soulager l'arthrose ; que ce soit au travail, dans vos sorties ou dans vos trajets. Évitez aussi de vous accroupir trop souvent ; pour ramasser un objet, utilisez plutôt la technique du balancier, ou aidez-vous d'une pince.

---



## **LUTTEZ CONTRE L'ENRAIDISSEMENT**

Quand on souffre de gonarthrose, l'objectif est de lutter contre l'enraidissement du genou. Pour ce faire, pratiquez aussi souvent que possible une posture en extension du genou.

# 10 conseils pour favoriser la circulation veineuse

---

La gonarthrose entraîne régulièrement des problèmes de circulation veineuse, qui se rajoutent aux conséquences de l'arthrose (enraidissement, perte de force musculaire...).

En raison de la diminution de l'activité physique, le sang a tendance à stagner dans les jambes. Pour lutter contre la voici 10 conseils simples pour améliorer son quotidien.



N'hésitez pas à consulter votre phlébologue pour des conseils pour le traitement de l'insuffisance veineuse

**1**

## **MASSEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT**

Les massages sont l'allié de votre circulation. Pour stimuler le retour veineux, pensez à masser régulièrement votre voûte plantaire, en vous aidant de vos mains, ou d'une balle de tennis à faire rouler sous vos pieds. Pensez également à l'auto massage circulatoire des membres inférieurs : commencez par les voûtes plantaires et le pourtour des malléoles des chevilles, avant de passer aux muscles des mollets et au creux poplité ; massez ensuite les quadriceps et les adducteurs, avant de terminer par le ventre. Cette méthode est efficace car elle longe le trajet des veines du membre inférieur.

---

**2**

## **LEVEZ VOS JAMBES ET ÉTIREZ-LES**

Pour améliorer le retour veineux, une méthode simple et efficace consiste à surélever vos jambes aussi souvent que possible. Je vous suggère par exemple de déposer une cale sous les pieds du lit, pour rehausser les pieds. Vous pouvez aussi placer un oreiller sous vos pieds pour dormir. Je vous invite également à pratiquer des étirements des muscles du membre inférieur, aussi régulièrement que possible : pensez à étirer vos mollets, mais aussi vos quadriceps et les ischio-jambiers.

---

**3**

## **FAITES DES CONTRACTIONS MUSCULAIRES**

Pour stimuler la circulation du sang dans les veines du mollet, essayez d'effectuer régulièrement des contractions musculaires. Il en existe plusieurs sortes : flexion dorsale de la cheville, contraction du gros orteil, contraction des adducteurs, contraction du quadriceps... Pour que ces exercices soient efficaces, alternez 6 secondes de contraction et 6 secondes de repos.





**4**

## **UTILISEZ DES BAS DE CONTENTION**

Les bas de contention sont très efficaces pour améliorer le retour veineux. N'hésitez pas à vous en procurer ! Ils vous seront particulièrement utiles en cas de long voyage en avion.

---



**5**

## **MARCHEZ DANS L'EAU !**

La marche dans l'eau, en plus d'être agréable, est très bénéfique pour le retour veineux et l'arthrose. En effet, la pression exercée par l'eau permet de chasser le sang des petits capillaires sanguins. Si c'est possible pour vous, je vous recommande donc une marche quotidienne de 30 minutes les pieds dans l'eau.

---



**6**

## **ESSAYEZ LA PRESSOTHÉRAPIE**

Certains kinésithérapeutes peuvent vous proposer des séances de pressothérapie. Ces machines sous forme de bottes sont très efficaces pour activer la circulation sanguine et lymphatique.

---



**7**

## **OSEZ LES DOUCHES FROIDES**

Le froid est un veinotonique naturel. Pour le bien-être de vos jambes, n'hésitez pas à les doucher régulièrement à l'eau froide ! 5 minutes par jour et par jambe sont largement suffisantes.



## **ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE**

Pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique, mais aussi la circulation du liquide céphalo-rachidien, pensez à l'ostéopathie ! Une seule séance permet déjà d'obtenir des effets notables

---



## **LIMITEZ L'EXPOSITION AU SOLEIL**

Prendre le soleil est agréable et bénéfique, mais seulement à petite dose. Évitez de trop vous exposer, et pensez surtout à bien vous hydrater.

---



## **RESPIREZ**

Au même titre que le mouvement et l'alimentation, la respiration est la base d'une bonne santé. Peu de gens le savent, mais bien respirer favorise le drainage veineux au niveau des membres inférieurs. Comment bien respirer ? C'est très simple : il vous suffit d'inspirer en gonflant le ventre, puis d'expirer en rentrant le ventre. Votre cage thoracique n'est pas censée bouger. Pour bien sentir le mouvement, n'hésitez pas à faire cet exercice en position allongée (sur le dos), les mains posées sur votre ventre.

# Quelques astuces pour soulager vos genoux au quotidien

---

L'arthrose des genoux entraîne des douleurs continues mais peu importantes en dehors des poussées douloureuses.

Pour les soulager de manière efficace, voici quelques conseils simples.



N'hésitez pas à consulter votre phlébologue pour des conseils pour le traitement de l'insuffisance veineuse



## L'EXTENSION DU GENOU

La première chose que vous pouvez faire est de pratiquer une auto posture en extension du genou : assis, placez votre pied sur un tabouret, le genou dans le vide. Passez une serviette derrière votre pied, et tenez-la avec vos deux mains. Placez également un poids (1 kilo maximum) sur votre genou, par exemple un petit sac de sable. Dans cette position, lorsque vous tirez avec la serviette, vous étirez l'ensemble du plan postérieur. Par l'action du poids et de la serviette, le genou se retrouve posturé en extension. Essayez de maintenir la posture pendant 20 minutes pour en ressentir les bienfaits.

---



## LES CONTRACTIONS ISOMÉTRIQUES

Un autre exercice utile est la pratique de contraction isométriques du quadriceps, en posture d'extension. Pour le réaliser, commencez par vous allonger sur le dos, avec un petit coussin sous le genou et un poids de 1 kilo maximum à la cheville. Ensuite, contractez votre quadriceps de manière à tendre la jambe contre le poids, et maintenez la position au moins 6 secondes. Répétez l'exercice 30 fois par jour pour obtenir des résultats.

---



## ESSAYEZ LE STRETCHING DOUX

Le stretching doux des muscles de la jambe et de la cuisse est une bonne habitude à prendre pour lutter contre l'arthrose du genou.

Pour les ischio-jambiers, penchez-vous en avant avec les jambes tendues, de manière à toucher le sol avec vos doigts. Pour les quadriceps, talon sur la fesse, debout avec la main de manière à tendre l'avant de la cuisse.

Idéalement, étirez-vous 30 secondes par jour sur chaque muscle ; cet exercice n'est pas censé faire mal.



**4**

## **PRATIQUEZ LA GYMNASTIQUE**

Pour entretenir vos genoux, essayez d'intégrer la gymnastique douce à votre routine quotidienne. Cette gymnastique se base sur des mouvements lents et réguliers en rotation, des exercices respiratoires en amplitude, et des assouplissements légers de tous les membres. Pour les genoux, vous pouvez pratiquer l'exercice "assis/debout" 10 fois d'affilée sans vous arrêter, une fois par jour. 10 minutes de gym douce par jour suffisent.

---



**5**

## **DORMEZ SUR LE DOS**

Pour limiter le flexum du genou, la meilleure position pour dormir est sur votre dos. La nuit, vous pouvez garder le genou en extension en plaçant un coussin sous votre talon, de manière à ce que le genou reste un peu dans le vide.

# Quelques astuces pour soulager vos genoux au quotidien

---

L'arthrose des genoux entraîne des douleurs continues mais peu importantes en dehors des poussées douloureuses.

Pour les soulager de manière efficace, voici quelques conseils simples.



N'hésitez pas à consulter votre phlébologue pour des conseils pour le traitement de l'insuffisance veineuse

# L'ARTHROSE DU COU

# L'arthrose du cou

---

L'arthrose cervicale, aussi appelée cervicarthrose, est un motif de consultation fréquent. En effet, de nombreuses personnes se plaignent de douleurs chroniques au niveau du cou, qui résistent aux traitements classiques. Dans la plupart des cas, il suffit d'effectuer quelques modifications ergonomiques pour réduire considérablement ces symptômes. En intégrant à votre quotidien les conseils que je vous propose, vos douleurs diminueront d'au moins 50% !





# 7 astuces pour lutter contre les douleurs cervicales

---

L'arthrose du cou est l'une des zones les plus douloureuses et un motif de consultation très fréquent en pratique quotidienne.

Découvrez ici des conseils simples pour le quotidien.



N'hésitez pas à consulter votre rhumatologue pour des conseils pour un traitement adapté à votre cas .



## CHOISIR UN BON OREILLER

Pour préserver vos cervicales, attention à votre choix d'oreiller ! L'oreiller idéal est d'épaisseur égale à la distance entre l'épaule et l'oreille. S'il est trop gros, votre cou et votre tête seront en flexion, ce qu'on cherche à éviter. Inversement, avec un oreiller trop petit, la tête et le cou se retrouvent en extension, ce qui est tout aussi mauvais.

Aussi, votre oreiller ne doit être ni trop mou, ni trop dur, et vous ne devez en utiliser qu'un. Si vous dormez sur le côté, votre tête doit être bien calée ; pour ce faire, enfoncez le coin de l'oreiller entre votre épaule et votre joue. Si vous dormez sur le dos, seule votre tête doit reposer sur l'oreiller. Enfin, je déconseille fortement de dormir sur le ventre ; en effet, dans cette position, la tête reste en rotation toute la nuit, ce qui est mauvais pour vos cervicales.



## DORMIR AVEC LA TÊTE SURÉLEVÉE

C'est un point parfois mal compris : surélever la tête ne signifie pas que vous devez dormir sur plusieurs oreillers ! Bien au contraire, car cela maintient le cou en flexion toute la nuit, ce qui risque de provoquer d'intenses douleurs au réveil. Pour bien surélever la tête et lutter contre la cervicalgie, vous pouvez en revanche placer 2 cales sous les pieds de votre lit, côté tête. Les cales doivent être petites, 3 à 5 cm tout au plus. Cette légère surélévation permet d'éviter un basculement excessif de la tête en arrière. Vous remarquerez aussi qu'en dormant dans cette position, vous respirerez mieux !



## ÉVITEZ DE PRENDRE FROID

Le froid pendant la nuit est une cause fréquente de douleurs cervicales. Pour dormir, je vous recommande de porter une chemise de nuit ou un pyjama qui vous tient suffisamment chaud, et qui monte suffisamment haut sur le cou. A plus forte raison si votre cou est fin ! De même, remontez votre couette ou votre couverture suffisamment haut pour couvrir à la fois vos épaules et votre cou, afin d'éviter les coups de froid.



## ÉTIREZ RÉGULIÈREMENT VOTRE COU

Les étirements du cou sont un très bon moyen de lutter contre la cervicarthrose. Pour étirer votre cou, vous pouvez fléchir le menton au maximum, jusqu'à ce qu'il touche votre sternum. Pratiquez cet exercice les mains croisées derrière la nuque, en ramenant le menton très progressivement vers le sternum. Une fois dans cette position, maintenez au moins 15 secondes. Un autre exercice consiste à incliner latéralement le cou, jusqu'à ce que l'oreille vienne toucher l'épaule. Vous pouvez le pratiquer couché(e) sur le dos, une main sur le côté de votre tête, avec les doigts en face de votre oreille ; ramenez la tête vers l'épaule pour étirer progressivement les muscles latéraux du cou et de la tête. La position doit être maintenue environ 15 secondes pour en ressentir les bienfaits. Enfin, vous pouvez effectuer des rotations du cou, avec le menton qui doit venir toucher l'épaule. Là encore, cet exercice se pratique allongé sur le dos, doucement et sans vous aider de vos mains. Pour détendre vos muscles, n'hésitez pas à souffler profondément.

---



## DÉCOUVREZ L'EXERCICE DE LA FEMME AFRICAINE

Cet exercice très complet, qui se fonde sur une pratique ancestrale, permet à la fois de travailler vos muscles, d'éveiller vos sens et d'améliorer votre équilibre. Pour le réaliser, essayez simplement de marcher en portant un poids sur la tête, comme un petit sac de sable. Cette pratique s'inspire des femmes africaines qui portent des jarres parfois très volumineuses sur leur tête. C'est un apprentissage très riche, qui vous permet de reprogrammer votre colonne cervicale, tout en percevant avec plus d'acuité les tensions et les contractures.

---



## ÉTIREZ-VOUS SOUS LA DOUCHE

Cet exercice est redoutablement efficace ; dès le premier essai, vous en ressentirez les bienfaits ! Prenez une douche chaude, en vous asseyant sur un tabouret. Veillez à ce que l'eau coule bien sur votre cou et sur le haut du thorax. Avec vos deux mains croisées derrière la nuque, fléchissez doucement la tête en ramenant le menton sur votre sternum. Cet exercice se pratique pendant une phase d'expiration, en soufflant très progressivement. Ensuite, bougez la tête doucement dans toutes les amplitudes, en veillant à bien ressentir chaque mouvement. Cet exercice doit vous procurer un relâchement musculaire immédiat, et très perceptible. Vous ne pourrez plus vous en passer !



## VEILLEZ À BIEN RESPIRER

Ce conseil figure déjà dans les points précédents, mais il m'a semblé important de le rappeler ici. En effet, si votre respiration est mal coordonnée, la sollicitation excessive du haut du thorax risque de surmener vos muscles cervicaux, entraînant des douleurs chroniques. Pour soulager votre cou, vous devez apprendre à maîtriser la respiration abdomino-diaphragmatique, c'est-à-dire la respiration ventrale. Couché(e) sur le dos, les mains à plat sur le ventre, commencez par inspirer et sentir le ventre qui se gonfle, les mains poussées par les viscères. Lorsque vous expirez, le ventre redescend, et les mains reviennent à leur position initiale. L'inspiration est un phénomène actif, qui correspond à la contraction du diaphragme ; au contraire, l'expiration est passive, il s'agit simplement d'un relâchement musculaire sans effort. Pour une respiration optimale, l'expiration doit être 2 fois plus longue que l'inspiration ; en effet, le relâchement musculaire doit être perçu et ressenti suffisamment longtemps, pour vous procurer une sensation de détente.

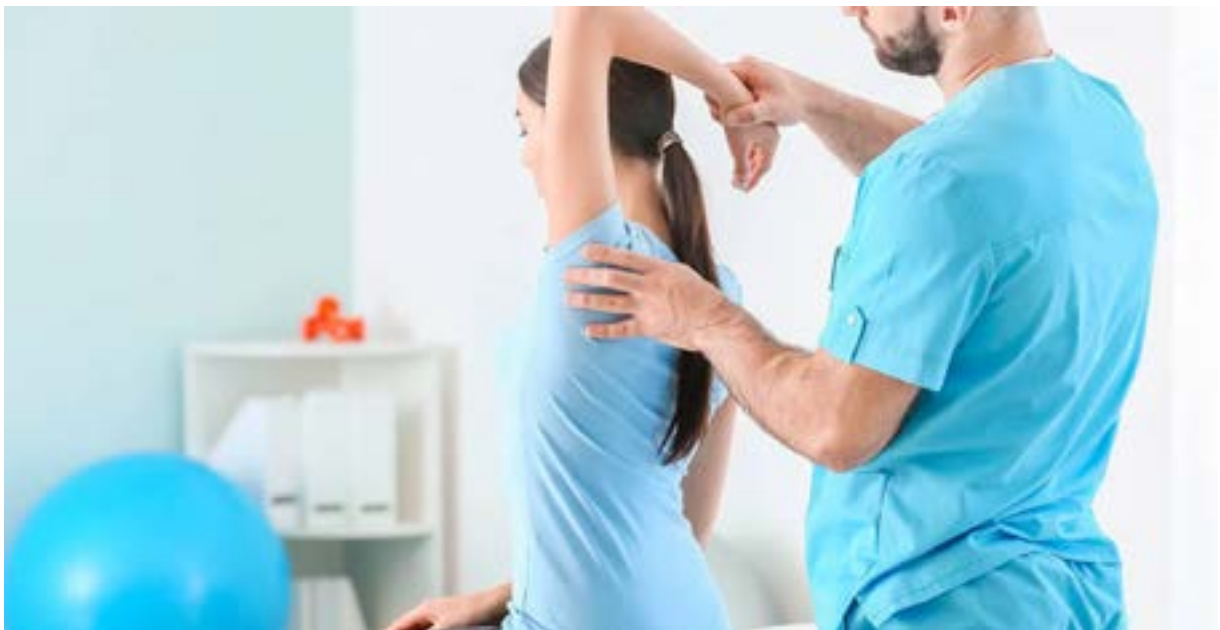
# L'ARTHROSE DE L'ÉPAULE

# L'arthrose de l'épaule

---

L'arthrose de l'épaule est rarement primitive mais très souvent secondaire à des traumatismes et des pathologies dégénératives des tendons.

L'épaule est une articulation cruciale ; en effet, sur le plan neurologique, l'œil et la main sont en interaction perpétuelle, avec l'épaule et le cou comme intermédiaire. Une bonne prise en charge de l'épaule implique donc de traiter également la main et le cou.



L'épaule est une région très riche sur le plan sensoriel et donc très douloureuse.

# 7 CONSEILS UTILES POUR SOULAGER VOTRE ÉPAULE

---



## 1 UTILISEZ UN SAC À BANDOULIÈRE

Évitez les sacs et sacs à main classiques qui se portent sur l'épaule. Ceux-ci peuvent peser jusqu'à 10 kilos ! Même une épaule en bonne santé n'est pas faite pour supporter régulièrement ce type de contrainte. Optez plutôt pour un sac à bandoulière, que vous croiserez sur l'épaule opposée à celle qui vous fait mal.

---



## 2 ÉVITEZ LES CHARGES LOURDES

Quand on souffre d'arthrose de l'épaule, on évite de porter des charges lourdes, particulièrement lorsque cela implique de les manipuler en hauteur, avec le bras au-dessus de l'épaule. Si vous devez absolument manier un objet en hauteur, utilisez un escabeau, pour éviter de solliciter excessivement votre épaule.

---



## 3 PRIVILÉGIEZ LES ROULETTES

Dans le même ordre d'idées, pour éviter de porter des objets lourds, privilégiez les supports et objets qui se roulent : valises à roulettes, diables, chariots... Pour préserver votre épaule, faites également attention à la manière dont vous tenez votre valise : la paume de votre main doit être orientée vers l'arrière, et non vers l'avant, pour que votre épaule soit en rotation interne et non externe. Pourquoi cela ? Parce que la rotation externe de l'épaule est très mauvaise, à cause de la diminution de l'espace sous-acromial. Quand l'espace sous-acromial est insuffisant, cela écrase les tendons de la coiffe des rotateurs, favorisant leur inflammation et les douleurs qui vont avec. Au contraire, en rotation interne, cet espace est augmenté, ce qui libère les tendons.



## **FAITES ATTENTION À L'HORIZONTALE**

Pour limiter les douleurs, retenez cette règle simple : toute activité qui sollicite le membre supérieur au-dessus de l'horizontale est potentiellement mauvaise pour vos épaules. Autant que possible, surélevez votre siège ou utilisez un escabeau, au lieu de lever les bras trop haut.

---



## **LIMITEZ LES POSTURES PROLONGÉES**

Les postures prolongées en appui sur le membre supérieur ne sont pas bonnes pour vos épaules. Une posture fréquente consiste à lire en s'appuyant sur le côté ; vous devez l'éviter autant que possible.

---



## **LIMITEZ LES TRACTIONES INTENSES**

Autre règle importante : tout ce qui entraîne une traction intense et prolongée sur l'épaule est mauvais, et doit être proscrit. Évitez absolument de porter des sacs lourds à bout de bras, de tenir un chien en laisse, ou encore certains gestes sportifs comme le revers au tennis en hyper extension.

---



## **POSITIONNEZ CORRECTEMENT VOTRE CLAVIER**

Beaucoup de gens travaillent à l'ordinateur. Or, au quotidien, l'utilisation du clavier nécessite souvent de s'appuyer sur les coudes. Pour préserver vos épaules, veillez à ce que votre clavier ne soit ni trop haut (pour ne pas avoir à surélever les épaules) ni trop bas (pour limiter les tractions, et éviter toute cyphose thoracique).



# Comment vous prendre en charge en 10 étapes

---

Commencer un traitement complet et vous prendre en charge de manière efficace peut parfois être source de stress car il est difficile de savoir par quoi commencer. Il est aussi difficile de faire confiance tant les avis peuvent être différents entre les professionnels de santé. Ici, vous ne trouverez que des conseils de bon sens et issus des dernières avancées de la recherche scientifique en matière d'arthrose.

Voici une check list simple pour vous aider à avancer.

- 1 COMMENCER PAR UN BILAN CHEZ VOTRE GÉNÉRALISTE
- 2 FAITES LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES PRESCRITS
- 3 REVOIR VOTRE GÉNÉRALISTE AVEC LES RÉSULTATS
- 4 CONSULTEZ UN RHUMATOLOGUE
- 5 PRENEZ RDV AVEC UN KINÉSITHÉRAPEUTE EXPERT
- 6 METTEZ EN PLACE UN PROGRAMME SPORT / SANTÉ
- 7 CONSULTEZ UN NUTRITIONNISTE
- 8 CONSTATEZ LES RÉSULTATS = + DE MOBILITÉ / + DE FORCE / - DE DOULEURS
- 9 POURSUIVEZ LES EXERCICES À DOMICILE
- 10 REPRENEZ LE SPORT POUR DE BON

Maintenant que vous avez retrouvé de la mobilité et de la force, que vous avez repris goût à l'activité physique, mais surtout que vous avez pris confiance en vous et en vos capacités à faire des exercices et du sport avec votre kinésithérapeute, il est tant de s'autonomiser et de maintenir les efforts dans la durée pour encore plus de résultats.

.....

Après la réussite du traitement et une amélioration de votre qualité de vie, il faut que vous vous poursuiviez le travail avec du sport dans votre vie quotidienne. Pour cela, vous pouvez contacter un coach sportif spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA). Ce professionnel du sport armé d'une solide formation universitaire saura vous concocter un programme individualisé et adapté en partenariat avec votre kinésithérapeute.



## **COMMENCER PAR UN BILAN CHEZ VOTRE GÉNÉRALISTE**

Votre médecin généraliste est votre partenaire santé numéro 1 et votre principal interlocuteur pour évaluer votre état de santé et coordonner l'ensemble des traitements qui vous sont proposés. C'est une oreille attentive au quotidien pour recueillir vos difficultés et noter vos progrès. N'hésitez pas à le consulter régulièrement pour ajuster au mieux les traitements.

---



## **FAITES LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES PRESCRITS**

Votre médecin généraliste va vous prescrire une série de bilans et d'examens complémentaires afin de préciser le diagnostic et d'évaluer au mieux votre état de santé et vos douleurs du quotidien. Il faut impérativement prendre rdv pour ces examens : bilan sanguin, radiographies, IRM...

Ces examens vous seront demandés par le rhumatologue, le chirurgien orthopédiste, le kinésithérapeute.

Ces examens permettront également un suivi dans le temps de votre cas.

---



## **REVOIR VOTRE GÉNÉRALISTE AVEC LES RÉSULTATS**

Il faut reprendre rdv avec votre généraliste afin d'étudier les résultats des examens complémentaires et les confronter à l'examen clinique de vos articulations et muscles. Des images sans la clinique ne servent pas à grand chose.

Ensuite, votre médecin va vous prescrire des traitements médicamenteux (antalgiques, anti-inflammatoires), non médicamenteux (kinésithérapie, podologie, mesure d'hygiène et diététique, sport sur ordonnance).

**IMPORTANT :** vous devrez suivre ces traitements. Pas d'auto médication.



## **CONSULTEZ UN RHUMATOLOGUE**

Votre médecin généraliste va sûrement vous orienter vers un spécialiste des os et des articulations : le rhumatologue. C'est l'interlocuteur de référence pour la prise en charge de l'arthrose. Ce médecin spécialiste va vous refaire un examen clinique complet, ajuster les traitements et vous suivre régulièrement pour l'évolution de l'arthrose.

Vous pourrez également avoir recours à une consultation chez le chirurgien orthopédiste.

Ces consultations sont essentielles pour le suivi de l'efficacité des traitements et la coordination des soins entre les différents professionnels de santé. Il doit envoyer un compte-rendu de consultation à votre médecin généraliste.

---



## **PRENEZ RDV AVEC UN KINÉSITHÉRAPEUTE EXPERT**

Le kinésithérapeute expert est un acteur fondamental dans la prise en charge de l'arthrose. Ce professionnel de santé allie différentes compétences pour soulager votre quotidien et lutter contre les conséquences de l'arthrose. Son aide est précieuse pour retrouver de la mobilité, de la force musculaire et la confiance pour réaliser des exercices physiques et des gestes fonctionnels : monter et descendre des escaliers, s'accroupir, lancer, porter, pousser des objets, marcher, courir, etc.

Le kinésithérapeute est également essentiel pour vous aider à diminuer les douleurs du quotidien, contribuer à la perte de poids souvent associée à l'arthrose.

La prise en charge doit s'étendre pendant 3 mois minimum.

---



## **METTEZ EN PLACE UN PROGRAMME SPORT / SANTÉ**

Avec l'aide de votre médecin généraliste et de votre kinésithérapeute, vous allez mettre en place des routines d'exercices et des programmes qui vont rapidement porter leurs fruits en contribuant à réduire la douleur et améliorer la qualité de vie.

Les acteurs du sport adapté et sport santé sont qualifiés pour vous aider à construire un programme d'activité physique permettant de pérenniser les résultats acquis en rééducation. Les objectifs sont de mieux vivre, vieillir en bonne santé, diminuer la consommation de médicaments et de repousser voire éviter la chirurgie.



## **CONSULTEZ UN NUTRITIONNISTE**

L'arthrose est souvent associée au syndrome métabolique, au surpoids, l'obésité et la sédentarité. Quand ces pathologies ne sont pas la cause de l'arthrose, elles en sont des commodités redoutables. La consultation avec un nutritionniste pour rééquilibrer votre alimentation et fixer des objectifs raisonnés et raisonnables de perte de poids sont une étape importante dans votre parcours de soin et votre retour à une meilleure vie. Ne tentez pas des régimes draconiens, inadaptés et dangereux pour votre santé. Consultez un spécialiste et rééquilibrez votre alimentation en douceur.

---



## **CONSTATEZ LES RÉSULTATS = + DE MOBILITÉ / + DE FORCE / - DE DOULEURS**

Avec les 3 mois que l'on se donne pour changer son quotidien vous allez constater petit à petit des améliorations dans votre vie. Plus de mobilité car moins de raideurs. Plus de force car vous travaillez avec le kinésithérapeute avec des exercices difficiles mais qui vous sont bénéfiques. Moins de douleurs et d'inflammation grâce aux médicaments donc plus de faciliter à vivre normalement. La confiance en vous revient, vous avez aussi perdu du poids et vous augmentez vos capacités au jour le jour.

Faites des bilans réguliers avec votre kinésithérapeute et votre médecin traitant.

---



## **POURSUIVEZ LES EXERCICES À DOMICILE**

Après le traitement d'attaque de 3 mois pour obtenir les premiers résultats, il est nécessaire de mettre en place une routine d'exercices et de mesures hygiéno-diététiques au quotidien afin de pérenniser les effets positifs. Il est nécessaire de faire rentrer cette routine dans votre quotidien comme le brossage de dents. Les exercices d'entretien et de maintien doivent vous prendre maximum 10 minutes par jour. Au delà ce n'est pas tenable et vous abandonnerez; mieux vaut peu mais souvent !



## REPRENEZ LE SPORT POUR DE BON

Maintenant que vous avez repris confiance en vous et en vos capacités physiques il faut se remettre au sport pour de bon et dans la durée. N'écartez aucun sport car les préjugés ont la peau dure. Favorisez les sports qui vous tentent, qui vous donnent envie, et ceux que vous pratiquiez dans le passé.

### ● Le running

Qui n'a pas entendu que la course à pied était mauvaise pour les genoux! Pourtant, chez les coureurs réguliers on retrouve moins d'arthrose des genoux et des cartilages plus épais et plus résistants. Le running va vous aider à avoir un meilleur souffle, un cœur plus fort, plus résistant, des os solides et va contribuer de manière très efficace à vous faire perdre du poids. Bien sûr on commence doucement. Vous trouverez un programme plus bas.

Alors, on se bouge et on se fixe des objectifs élevés et exigeants.

---

### ● Le vélo

Le vélo est une activité formidable et qui fait travailler les membres inférieurs, et l'ensemble du système cardio-respiratoire. C'est un sport assis donc moins sollicitant pour le cœur que le running, mais tout aussi efficace contre l'arthrose du genou ou de la hanche. Reprenez progressivement en vous inspirant du programme running.

---

### ● La natation

L'activité physique en milieu aquatique est adaptée pour les patients qui souffrent d'arthrose car dans l'eau le poids de corps est annulé par la poussée d'Archimède. Nous flottons ! La piscine est donc un lieu formidable pour retrouver mobilité, force et capacités fonctionnelles dans les atteintes de l'ensemble de l'organisme. N'oubliez pas les variantes : aquabike, aquagym, fitness dans l'eau etc.

---

### ● La marche

C'est l'activité la plus simple à pratiquer et celle qui coûte le moins cher ! Faites vous un programme de marche avec des sessions longue durée, puis des sessions plus courtes mais avec une vitesse de marche plus élevée. Et arpentez tout type de sentier : cotes, pentes, dévers, graviers, bois, terre, etc. A vous les randonnées et la nature !

# **L'ARTHROSE DE LA HANCHE OU COXARTHROSE**

# L'arthrose de la hanche ou Coxarthrose

---

Chez les seniors, l'arthrose de la hanche fait partie des causes les plus fréquentes de douleur et d'incapacité fonctionnelle. Le retentissement socio-économique de cette pathologie est majeur, d'autant qu'il s'accroît avec le vieillissement de la population.

La progression de l'obésité dans la population est un autre facteur de risque à prendre en compte. Lorsque la coxarthrose est particulièrement sévère, les patients se voient proposer la pose d'une prothèse de hanche. En appliquant les recommandations qui suivent, vous pourrez certainement retarder cette échéance.



L'arthrose de la hanche est l'une des localisations les plus fréquentes et une cause de handicap et de perte de participation sociale.



## ● **LIMITER LA STATION DEBOUT PROLONGÉE**

En cas de coxarthrose, la première chose à faire est d'éviter de rester debout de manière prolongée, ou de piétiner dans les transports en commun. Pensez aussi aux centres commerciaux, aux files d'attente... Toutes ces situations ont en commun de fortement solliciter vos hanches ! Essayez par exemple de faire vos courses en dehors des heures de pointe.

---

## ● **FAITES ATTENTION À VOTRE POIDS**

Le surpoids est un facteur de risque et un facteur aggravant pour toutes les localisations d'arthrose ; mais cela est particulièrement vrai pour la hanche ! Chez les patients atteints de coxarthrose, le maintien d'un poids santé permet de diminuer les contraintes qui s'exercent sur la hanche, et donc de réduire les douleurs.

---

## ● **BOUGEZ SUFFISAMMENT**

Le mouvement fait partie de vos meilleurs alliés ; au contraire, un repos total prolongé ne peut qu'accentuer vos symptômes. Je vous conseille donc de pratiquer une activité physique régulière, d'intensité modérée. Vous pouvez par exemple essayer la course à pied, le vélo ou la natation.

---

## ● **ESSEYER DE VOUS ASSEoir EN HAUTEUR**

Au quotidien, utilisez autant que possible des sièges hauts. En effet, la position assise basse est mauvaise pour le cartilage de la hanche.

---

## ● **REPOSEZ-VOUS EN CAS DE POUSSÉE**

Certes, il est important de bouger régulièrement pour entretenir votre hanche et votre santé générale. Toutefois, en cas de poussée inflammatoire, soyez vigilant et reposez-vous. En effet, l'activité pendant une phase inflammatoire accélère la détérioration du cartilage, et accentue les douleurs.

---

## ● **PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS**

D'un point de vue biomécanique, le dos et les hanches font partie du même ensemble : en langage médical, on parle de complexe lombo-pelvi-fémoral. C'est pourquoi les maux de dos sont parfois causés par une contrainte trop importante sur la hanche ; les recommandations utiles pour le dos le sont donc pour les hanches, et réciproquement.

## ● **PORTEZ DE BONNES CHAUSSURES**

Le choix des chaussures est un autre élément clé de la santé de vos hanches, et de tout le membre inférieur. En cas de coxarthrose, l'idéal est de consulter un podologue, qui pourra vous confectionner des semelles orthopédiques afin d'amortir les chocs liés à la marche.

---

## ● **PENSEZ AU CÔTÉ OPPOSÉ**

Cette recommandation est assez évidente, mais elle mérite d'être rappelée. Si vous devez porter quelque chose de lourd (packs d'eau, sac de provisions), faites-le du côté opposé à celui de la hanche atteinte. Ainsi, vous diminuerez le bras de levier sur la hanche, ainsi que le travail musculaire fourni pour rester en équilibre.

---

## ● **ALLONGEZ-VOUS SUR LE VENTRE**

Pour dormir ou pour lire, privilégiez la position allongée sur le ventre. Cela va permettre de lutter contre la raideur articulaire de la hanche en flexion. Dans la même optique, essayez de choisir un lit ferme.

---

## ● **MÉNAGEZ-VOUS**

Si vous êtes atteint d'arthrose de la hanche, il ne faut surtout pas hésiter à emprunter les ascenseurs et les escalators. En effet, les montées et descentes d'escalier sont fatigantes pour les articulations ! De la même manière, évitez de porter des charges lourdes ; faites-vous plutôt aider d'un caddie ou d'un monte-charges.

---

## ● **SOYEZ VIGILANT(E) LORS DES TRANSFERTS**

Un transfert désigne tout simplement un changement de position : de la position assise à la position debout, ou de la position allongée à la position assise. S'ils sont mal effectués, ces changements peuvent être douloureux pour vos hanches.

---

## ● **TESTEZ LA BALNÉOTHÉRAPIE**

La piscine et les exercices en milieu aquatique sont particulièrement indiqués quand on souffre d'arthrose de la hanche afin de maintenir une activité physique même en période de poussée car l'eau permet de s'affranchir du poids de corps et de limiter les contraintes sur l'articulation.

# 7 EXERCICES POUR AMÉLIORER LA MOBILITÉ DE VOTRE HANCHE

---



## AUTO-MOBILISATION EN QUADRUPÉDIE

Position de départ : A quatre pattes sur le sol ou sur votre lit.

Pour cet exercice, il faut tout simplement venir s'asseoir en posant les fesses sur les talons, à partir de la position à quatre pattes (quadrupédie). Cela permet de mobiliser les deux hanches en même temps. Ensuite, vous effectuez un retour du mouvement jusqu'à la même position en quadrupédie. Attention : pour que cet exercice soit utile, veillez à ce que la flexion de hanche au départ soit de 90°.

Vous pouvez répéter cette action 20 fois.



## AUTO-MOBILISATION EN FLEXION

Position de départ : En décubitus dorsal (c'est-à-dire couché sur le dos) par terre ou sur votre lit. Pliez une de vos jambes, levez-la, et maintenez-la en croisant vos mains au niveau du creux poplité (face postérieure du genou).

Avec vos bras, commencez par tracter la cuisse vers votre visage, afin d'entraîner une flexion de la hanche. Laissez le genou fléchir naturellement, et se rapprocher de votre poitrine. Essayez d'atteindre une amplitude maximale, mais jamais douloureuse.

Vous pouvez répéter cette action 20 fois.



### **AUTO POSTURE EN FLEXION**

Position de départ : Debout, derrière un tabouret.

Pour cet exercice, commencez par placer le pied sur le tabouret. Puis, penchez-vous doucement en avant, de manière à atteindre la fin d'amplitude de flexion de la hanche. Essayez de maintenir cette position 20 minutes. Cela peut sembler long, mais vous constaterez que c'est aussi très utile ! On retrouve cette position dans des activités courantes, comme le laçage des chaussures.

Pour recevoir tous les bénéfices de cette auto posture, il faut atteindre le maximum de l'amplitude disponible. Normalement, vous sentirez une tension au niveau de la hanche ; mais cette tension ne doit pas être douloureuse.

Le temps de maintien de la posture est de 20 minutes ; le retour à votre position initiale doit se faire doucement.

---



### **AUTO POSTURE EN EXTENSION**

Position de départ : Allongé(e) sur le ventre, sur votre lit, les chevilles posées sur un coussin de 4 cm d'épaisseur minimum.

Pour atteindre la posture souhaitée, vous devez prendre appui sur les coudes et les avant-bras, à la manière d'un sphinx ; d'ailleurs, cet exercice est souvent appelé "position du sphinx". Il permet d'avoir les deux hanches posturées en extension.

Maintenez pendant 20 minutes, avant de revenir lentement dans votre position initiale.

---



### **AUTO POSTURE DE ROTATION LATÉRALE**

Position de départ : En décubitus dorsal (allongé sur le dos).

Votre genou doit être fléchi à angle droit (flexion de 90°), et reposer sur la table ou le lit à proximité. L'autre membre doit reposer par-dessus celui-ci. Dans cette position, on obtient une rotation latérale, maintenue grâce au membre sain.

Maintenez pendant 20 minutes, puis revenez doucement dans votre position initiale.



## **AUTO POSTURE EN ABDUCTION**

Cette posture consiste à se tenir assis à califourchon, face au dossier de la chaise. Vos deux cuisses doivent être placées de part et d'autre de la chaise, pour maintenir les amplitudes de vos hanches en abduction. Vous pouvez réaliser le même exercice couché sur le dos sur une table, les cuisses de part et d'autre de la table.

La position doit être maintenue 20 minutes, et le redressement se faire lentement.

---



## **AUTO POSTURE EN MOUVEMENTS COMBINÉS**

Position de départ : Assis(e) sur un fauteuil ou sur une chaise

Pour atteindre la posture souhaitée, placez le pied du côté douloureux par-dessus le genou opposé. Le position ainsi obtenue associe flexion, abduction et rotation latérale de la hanche.

Maintenez environ 20 minutes, puis revenez lentement en position initiale.

---

Pour entretenir les capacités de mouvement de votre hanche, vous pouvez par exemple pratiquer chaque jour l'un de ces exercices, avant de vous coucher. Progressivement, vous constaterez que les amplitudes vont s'améliorer. La régularité est la clé ! Mieux vaut s'exercer 20 minutes plusieurs fois par semaine, qu'une heure ou plus une seule fois.

# **ARTHROSE DU PIED ET DE LA CHEVILLE**

# L'arthrose du pied et de la cheville

---

Contrairement à la hanche et au genou, la cheville et le pied sont généralement peu touchés par l'arthrose. Avec ses 20 muscles et ses 31 articulations, le pied est une zone du corps d'une grande complexité ! En général, les personnes qui souffrent d'arthrose de la cheville ont subi un traumatisme, comme une fracture du talus ou du calcaneus. Cette pathologie est rarement liée à l'usure articulaire. L'arthrose de la cheville et du pied peut aussi être secondaire à une maladie inflammatoire chronique, comme la polyarthrite rhumatoïde. Cette dernière entraîne également des déformations des pieds.

En appliquant ces quelques conseils, vous protégerez efficacement vos pieds, quel que soit le mécanisme en cause dans votre arthrose.



---

## AUTO POSTURE EN ABDUCTION

Cette posture consiste à se tenir assis à califourchon, face au dossier de la chaise. Vos deux cuisses doivent être placées de part et d'autre de la chaise, pour maintenir les amplitudes de vos hanches en abduction. Vous pouvez réaliser le même exercice couché sur le dos sur une table, les cuisses de part et d'autre de la table.

La position doit être maintenue 20 minutes, et le redressement se faire lentement.

# 9 CONSEILS À APPLIQUER CHAQUE JOUR

---



## **FAVORISEZ LE RETOUR VEINEUX**

Pour lutter contre les douleurs liées à l'arthrose de la cheville, faites en sorte d'avoir un bon retour veineux. Cela peut être obtenu avec une posture dite déclive (pieds surélevés). Pour obtenir cette posture, vous pouvez par exemple installer un coussin sous vos talons, ou des petites cales sous les pieds de votre lit.

---



## **PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS**

En cas d'arthrose, il peut être bon d'avoir un suivi régulier chez votre podologue et votre pédicure. En effet, votre capacité à bien marcher ainsi qu'à éviter les douleurs de compensation dépend de plusieurs éléments : santé des ongles, présence d'ongles incarnés, hygiène entre les orteils ou sous les ongles, peau de la plante des pieds.

---



## **PORTEZ DES CHAUSSURES ADAPTÉES**

En particulier, faites attention aux chaussures trop serrées, qui favorisent les douleurs. Inversement, les chaussures trop larges augmentent l'instabilité de la cheville et du pied, en plus de nuire à la proprioception. L'idéal est donc de porter des chaussures à votre taille, parfaitement adaptées à la morphologie de votre pied. Si celui-ci est déformé par l'arthrose, certains types de chaussures peuvent être mal supportés.





**4**

## **MARCHEZ PIEDS NUS**

La marche pieds nus présente de nombreux bienfaits ! Lorsque vous êtes chez vous, essayez de marcher pieds nus autant que possible, en prenant soin de bien dérouler le pied. Pour bien dérouler le pied, on attaque le sol par le bord latéral du talon, et on le quitte par la pointe du pied (avec le gros orteil principalement). Si vous avez du mal à comprendre le déroulement du pied, essayez d'abord de marcher en arrière ; vous constaterez que la pointe touche le sol en premier, et que le talon vient après. Pour marcher en avant, il vous suffit de faire l'inverse.

---



**5**

## **FAITES DE L'AUTO-MOBILISATION**

Pour ce faire, vous pouvez par exemple utiliser un skateboard, ou plus simplement une balle de tennis placée sous votre pied. Cela va vous permettre de faire des allers-retours lents et réguliers, pour augmenter progressivement les amplitudes articulaires.

---



**6**

## **NE NÉGLIGEZ PAS LA PRÉVENTION**

En particulier, faites attention à votre poids ; si vous êtes en surcharge pondérale, commencez un régime hypocalorique. Pensez également à consulter un podologue, qui vous fera confectionner des semelles orthopédiques. Dans certains cas, le port d'une canne peut aussi être utile.

---



**7**

## **ESSAYEZ L'AUTOMASSAGE**

Pour soulager votre pied et votre cheville, pratiquez l'automassage ! N'hésitez pas à insister sur les points réflexe du pied. Pratiqué régulièrement, l'automassage vous apportera un bien-être notable.



## **FAITES DES BAINS ÉCOSSAIS**

Le bain écossais consiste à alterner bain chaud et bain froid. Il est excellent pour la circulation sanguine ! Contentez-vous d'immerger la partie du corps concernée.

---



## **LIMITEZ LES ACTIVITÉS À IMPACT**

L'activité physique est primordiale pour lutter contre les douleurs de l'arthrose ; à condition de choisir une discipline qui ne soit pas traumatisante pour les pieds ! De manière générale, on recommande d'éviter les activités avec impact au sol, et de privilégier des sports comme la natation, le cyclisme, ou encore l'aviron. Si vous êtes un adepte de la course à pied ou de la randonnée, vous pouvez continuer ; à condition d'être très rigoureux sur le chaussage, qui doit être parfaitement adapté à votre morphologie. De bonnes chaussures permettent en outre d'amortir les vibrations, les dénivelés, et tout ce qui pourrait nuire à vos pieds et à vos chevilles.

# **ARTHROSE DU DOS ET DES LOMBAIRES**

# L'arthrose du dos et des lombaires

---

La première cause de l'arthrose lombaire est le vieillissement du corps. Cependant elle peut aussi être accentuée par une sur-sollicitation du dos au quotidien due à certains sports ou métiers.



# 20 exercices et conseils pour prendre soin de vos lombaires

---

Les lombaires sont une localisation fréquente d'arthrose : d'après une étude, 74% des femmes et 84% des hommes de plus de 50 ans seraient concernés ! C'est aussi la localisation la moins invalidante. En effet, la colonne vertébrale permet de largement compenser l'usure au niveau des lombaires.

Pour comprendre la lombarthrose, il faut savoir que chaque vertèbre de notre colonne est articulée avec la vertèbre précédente par un disque intervertébral et deux articulations postérieures. Cela forme une structure qui s'apparente à un trépied.

La lombalgie est un véritable problème de santé publique ; on estime qu'au moins 1 personne sur 2 sera concernée au cours de sa vie, ce qui représente un nombre considérable d'arrêts de travail (environ 100 000 par an). Les conseils que je vous propose ici vont vous permettre de préserver votre rachis lombaire, et de limiter les conséquences de l'arthrose.



## **1 APPRENEZ LA POSITION DE DÉTENTE MAXIMALE**

Lorsque vos douleurs sont particulièrement fortes, vous pouvez adopter ce que l'on appelle la position de détente maximale pour le rachis lombaire. Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées avec les pieds bien posés au sol et proches des fesses, adoptez une respiration lente, et laissez la détente vous envahir progressivement.

---



## **2 UTILISEZ LA CHALEUR**

La chaleur est un remède naturel extrêmement bénéfique pour toutes les douleurs dorsales liées à l'arthrose. Pour vous offrir un moment de détente tout en prenant soin de votre dos, pourquoi ne pas essayer le sauna et le hammam ? Une fréquence de tous les 15 jours suffit pour en ressentir les bienfaits. Une autre solution possible est l'hydrothérapie au jet d'eau, très efficace pour lever les contractures musculaires.

Au quotidien, vous pouvez aussi utiliser une bouillotte pour soulager vos douleurs. Placez la bouillotte chaude sur la zone lombaire pendant au moins 20 minutes, pour diminuer les contractures douloureuses. Les bouillottes se trouvent facilement en pharmacie.

---



## **3 SUSPENDEZ-VOUS**

Les douleurs lombaires peuvent également être diminuées en se suspendant par les bras, à une barre en hauteur. Dans cette position, en laissant tomber le poids des membres inférieurs, on obtient une traction douce et prolongée des vertèbres lombaires, ce qui procure un soulagement quasi immédiat. Cet exercice décomprime efficacement les disques intervertébraux.

---



## **4 OPTEZ POUR DE BONNES SEMELLES**

Votre arthrose lombaire est peut-être liée à un trouble de la statique. Souvent, les personnes souffrant de douleurs lombaires ont une jambe plus courte que l'autre, ce qui entraîne un déséquilibre et des douleurs. Pour identifier et corriger ces troubles, rendez-vous chez un podologue, qui vous fera confectionner des semelles adaptées.



**5**

## **NE NÉGLIGEZ PAS LE SOMMEIL**

Le sommeil est un élément souvent négligé du traitement et de la prévention des douleurs. Pourtant, il a été montré qu'un bon sommeil améliore efficacement les douleurs lombaires ! Pour dormir dans une bonne position, n'hésitez pas à placer une planche de bois sous votre matelas. Vous constaterez une surprenante diminution de vos douleurs !

---



**6**

## **ESSAYEZ LA CEINTURE LOMBAIRE**

Si vos douleurs sont chroniques et fortement handicapantes, il ne faut pas hésiter à utiliser une ceinture lombaire. Ces ceintures sont vendues en pharmacie, sur prescription d'un professionnel de santé. A la manière d'un tuteur, elles aident à maintenir le dos droit, dans une position qui prévient les douleurs.

---



**7**

## **FAITES DU GAINAGE**

Contre le mal de dos, je vous recommande d'effectuer régulièrement des exercices de gainage. Ces exercices sont excellents pour renforcer les muscles et stabiliser la colonne vertébrale ! En plus, ils sont simples à réaliser.

---



**8**

## **ESSAYEZ LE YOGA, LE TAI CHI OU LE QI GONG**

Ces trois activités très accessibles ont en commun de favoriser l'éveil sensoriel, et de procurer une sensation de bien-être. La danse est une autre option possible, qui associe les stimulations musicales. Toutes ces disciplines sont excellentes pour le dos, et pour lutter contre l'arthrose en général ; choisissez celle qui vous parle le plus !



## PRATIQUEZ LA RELAXATION

Un dos relaxé est un dos moins douloureux ! Plusieurs fois par semaine, accordez-vous quelques minutes pour pratiquer l'auto relaxation. Commencez par vous isoler dans une pièce calme et sombre, ni trop chaude ni trop fraîche. Allongez-vous sur le dos, et lancez si besoin une musique relaxante. Puis, laissez-vous aller ! Vous devriez ressentir :

- La sensation de votre rythme cardiaque et respiratoire
- Une chaleur dans le dos
- Une lourdeur dans les membres
- L'impression de vous "enfoncer" dans le sol ou sur votre lit
- Une sensation de relâchement musculaire à chaque expiration

Pour vous aider, laissez-vous bercer par la musique, en imaginant des choses agréables et reposantes (comme des vacances...).

---



## FAITES DES ÉTIREMENTS

Au moins 1 fois par jour, accordez une pause à votre dos, en pratiquant des petits étirements pour soulager les tensions musculaires qui s'accumulent. Ces tensions sont généralement liées au stress et/ou à une mauvaise posture.

Pour un étirement efficace, commencez par vous allonger sur le dos, et placez vos bras en arrière, en essayant d'aller aussi loin que possible. Si vous faites bien l'exercice, vous devriez ressentir une tension d'étirement au niveau des grands pectoraux. Chez les personnes atteintes d'arthrose, ces muscles ont tendance à être rétractés.

---



## FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne négligez pas la réadaptation à l'effort ! Une activité physique modérée, pratiquée régulièrement, permet de lutter efficacement contre l'arthrose et les douleurs lombaires. Bien sûr, évitez les sports traumatisants pour le dos. En général, je recommande des activités douces comme la natation, la marche, ou la course à pied modérée.



**12**

## **EVITEZ DE PORTER DES CHARGES LOURDES**

Le port de charges lourdes est l'ennemi du mal de dos. Si la charge que vous portez avec les mains est trop lourde, cela sera compensé par les muscles situés le long du dos, entraînant des douleurs d'origine musculaire. Si de telles douleurs sont déjà présentes, elles seront entretenues et accentuées.

Dans le cas où vous n'avez pas d'autre choix que de porter une telle charge, faites au maximum pour utiliser vos jambes plutôt que votre dos.

**13**

## **AMÉNAGEZ VOTRE POSTE DE TRAVAIL**

Les personnes qui travaillent sur un ordinateur ont souvent une posture inadaptée, qui favorise les pathologies du dos. Pour prévenir l'arthrose lombaire en adaptant votre poste de travail, retenez les 4 règles suivantes :

- Votre regard doit faire face à l'écran ; vous ne devez avoir besoin ni de lever la tête, ni de la pencher en avant
- Le clavier doit être proche de vous ; pour l'utiliser, vous ne devriez pas avoir à vous pencher
- Calez-vous en arrière contre le dossier de votre siège, pour éviter les tensions musculaires
- Enfin, veillez à ce que votre chaise de travail ait un dossier suffisamment haut ; cela doit permettre aux omoplates de s'y appuyer

**14**

## **CHOISISSEZ SOIGNEUSEMENT VOS ACTIVITÉS**

Le dos crawlé est vivement recommandé pour les personnes souffrant de cyphose lombaire ; le crawl est plutôt conseillé en cas de dos plat. Inversement, toutes les activités qui ne se font pas "dans l'axe" sont déconseillées : par exemple le ski, le golf... Ces disciplines ne sont pas absolument interdites, mais il est bon de savoir qu'elles peuvent déclencher des douleurs lombaires. Si vous êtes sujet(te) à ce type de douleur, il convient de les pratiquer avec modération.

**15**

## **NE PORTEZ PAS VOTRE SAC SUR L'ÉPAULE**

Chaque fois que vous portez une charge sur votre épaule, cela entraîne une contraction des muscles situés de l'autre côté, pour que l'équilibre du corps soit maintenu dans son axe. Lorsque ces contractions ont lieu trop souvent et/ou de manière prolongée, cela entraîne une dorsalgie posturale.

Pour prévenir ces douleurs, je conseille de privilégier les objets à roulettes (valises, caddies). Et si vraiment vous n'avez pas le choix, changez d'épaule aussi souvent que possible.

**16**

## **CHOISISSEZ UN BON OREILLER**

La qualité de votre literie et de votre oreiller est un élément clé de la santé de votre dos. En effet, une mauvaise position pendant la nuit entraîne des contractions musculaires fréquentes, elles-mêmes responsables d'importantes lombalgies, dorsalgies ou cervicalgies. Choisir un bon oreiller vous épargnera bon nombre de ces désagréments. Ces quelques critères devraient vous aider à faire votre choix :

- Privilégiez les oreillers à mémoire de forme
- Assurez-vous que votre colonne vertébrale est bien alignée
- Choisissez un oreiller permettant d'évacuer l'humidité
- Assurez-vous qu'il soit suffisamment large, pour vous permettre de bouger pendant la nuit sans que votre tête chute en dehors
- Evitez les oreillers trop volumineux

**17**

## **EVITEZ DE PORTER DES TALONS HAUTS**

Les talons hauts sont l'ennemi de votre colonne lombaire. En effet, ils entraînent un déséquilibre du corps vers l'avant, qui est compensé à tous les étages : au niveau dorsal, la cyphose est accentuée, ce qui ne tarde pas à entraîner des douleurs d'origine musculaire, mais aussi articulaire (arthrose). Le port de ce type de chaussures n'est pas strictement interdit, mais il doit rester occasionnel ; surtout si vous êtes déjà fragile du dos !

**18**

## **ASTUCE POUR PORTER VOTRE SOUTIEN GORGE**

L'hypertrophie mammaire est une cause possible de dorsalgie chez la femme. Lorsque le poids des glandes mammaires est trop important, il est compensé tant bien que mal par des contractions musculaires vers l'arrière, qui maintiennent l'équilibre du corps dans l'axe. Ces contractions en continu aboutissent souvent à des maux de dos par surmenage des muscles, mais aussi par déséquilibre postural. Pour lutter contre ce mécanisme, il existe une astuce très simple, qui consiste à croiser les bretelles de votre soutien gorge. Cela permet de modifier la répartition des forces, afin de soulager les muscles de votre dos. A terme, vous constaterez une diminution des douleurs.

---

**19**

## **DÉBLOQUEZ VOTRE STERNUM**

Le déblocage du sternum est un petit exercice très efficace pour soulager votre dos. Pour l'effectuer, il vous suffit de serrer les coudes vers l'arrière, comme si vous essayiez de les faire se rejoindre derrière le dos. En général, ce mouvement provoque un petit déclic articulaire en avant, au niveau de l'articulation sterno-claviculaire. Si le déclic n'a pas lieu du premier coup, il est inutile d'insister.

---

**20**

## **QUELQUES IDÉES À ESSAYER**

En complément de tous les conseils qui précèdent, vous pouvez également tester :

- L'auto étirement des grands pectoraux
- Le renforcement des muscles inter scapulaires (serrage des omoplates vers l'arrière pendant 10 secondes, puis relâchement, à raison de 10 répétitions)
- Le travail du thorax en extension, lié à votre respiration ("sortie" du thorax en avant sur l'inspiration)

Enfin, pour vous détendre après une dure journée, essayez l'exercice suivant : ramenez vos mains dans le dos, en les passant derrière votre épaule. Le coude est levé, l'épaule en extension, ce qui produit une tension d'étirement au niveau des grands pectoraux. Pour plus d'efficacité, cet exercice se pratique sur une inspiration profonde.

# L'ARTHROSE DE LA MAIN ET DES DOIGTS (ARTHROSE DIGITALE)

# L'arthrose de la main et des doigts (Arthrose digitale)

---

Véritable prolongement de notre cerveau, la main ne se limite pas à ses fonctions de préhension et manipulation d'objets. Lorsqu'elle souffre, c'est toute notre vie qui s'en trouve affectée ! En effet, la main est un puissant outil de communication, aussi important que la parole et le regard.

L'arthrose des doigts, ou arthrose digitale, est une pathologie relativement courante, bien que peu observée en cabinet de kinésithérapie. Statistiquement, on estime que 60% des personnes de 65 ans et plus sont concernées ; les femmes sont plus touchées que les hommes.

Les articulations les plus sujettes à l'arthrose dans cette zone du corps sont les articulations inter phalangiennes des doigts, et celles situées à la base du pouce : dans ce cas, on parle de rhizarthrose. Cette pathologie s'accompagne souvent de déformations des doigts, qui entraînent une gêne esthétique parfois difficile à vivre pour les patients.

Ces quelques conseils ont pour but de vous aider à mieux supporter les douleurs de l'arthrose digitale.



# 18 CONSEILS POUR ENTRETENIR VOS MAINS ET VOS DOIGTS

---



## **1 FAITES LA PINCE AVEC VOS DOIGTS**

Avec le pouce et l'index, à la manière d'une pince, tenez une ficelle et tirez-la comme si vous vouliez l'agrandir. La ficelle ne doit ni glisser, ni tomber de vos mains.

---



## **2 EXERCEZ-VOUS AVEC UNE BILLE**

Cet exercice simple et ludique consiste tout simplement à donner des pichenettes dans une bille, en effectuant un petit parcours prédéfini sur une table. Pour plus de précision, n'hésitez pas à ajouter des obstacles sur le parcours, avec des objets de table ou des couverts. La pichenette doit être effectuée avec le pouce, et le ou les doigts fragilisés par l'arthrose.

---



## **3 ÉCONOMISEZ VOS ARTICULATIONS**

Comme pour toutes les localisations d'arthrose, il est important de ne pas trop forcer sur l'articulation ou les articulations atteintes. On évite donc de porter des sacs à la main ; le sac en bandoulière est une alternative plus adaptée. De même, les charges lourdes sont à éviter ; pour faire vos courses, utilisez de préférence un caddie ou un cabas.



4

## TRAVAILLEZ VOTRE MOBILITÉ EN BALNÉOTHÉRAPIE

Les vertus de l'eau sont bien connues ! Pour préserver vos mains et vos doigts, rien de tel que d'effectuer régulièrement des exercices en balnéothérapie. Pour ce faire, pas besoin de matériel sophistiqué ! Il vous suffit de remplir une bassine d'eau chaude. Dans l'eau, entraînez-vous à serrer et malaxer une éponge à plusieurs reprises. Cela permet d'améliorer la mobilité et la motricité des doigts, tout en travaillant la prise globale de votre main.

---



5

## L'EXERCICE DE LA MOBILITÉ COMPARÉE

Cet exercice commence avec les mains jointes. Commencez par étirer les doigts au maximum, puis rapprochez-les. Leur mobilité doit être identique de chaque côté. Refaites ensuite l'exercice, en essayant d'écarter les doigts au maximum tout en ayant les pulpes en contact.

---



6

## TRAVAILLEZ LA MOBILITÉ DU POUCE

Pour ce faire, il vous suffit de décrire des cercles avec votre pouce, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse. On essaie de décrire les cercles les plus larges possible. Le nom de cet exercice est "l'opposition du pouce en grande course" ; il se distingue de l'opposition en petite course, qui correspond au même exercice avec une amplitude moindre dans le cercle tracé par le pouce.

---



7

## TRAVAILLEZ LA MOBILITÉ DE L'INDEX

Pour effectuer cet exercice, vous devez faire se toucher votre 5e doigt et votre index. L'index doit d'abord venir toucher la pulpe, puis l'ongle, et ainsi de suite alternativement.



## EXERCEZ VOTRE DERNIÈRE PHALANGE

A l'aide d'une main, saisissez l'ensemble du doigt tout en prenant soin de laisser la dernière phalange libre. L'objectif de l'exercice est de faire bouger la dernière phalange, tout en gardant le reste du doigt immobile grâce à l'autre main.

---



## TRAVAILLEZ LA SENSIBILITÉ DE VOS DOIGTS

Le travail sensitif est une part importante de la lutte contre l'arthrose digitale. Vous avez le choix entre plusieurs exercices et pratiques :

- Le bain écossais (alternance de bains chauds et froids) : plongez d'abord vos mains 2 minutes dans l'eau chaude, puis 2 minutes dans l'eau froide. Répétez cette alternance pendant environ 20 minutes, en prenant soin de terminer par l'eau froide
  - Entraînez-vous à malaxer et pétrir des matières différentes, en plongeant vos mains par exemple dans un bol de riz, de haricots, de semoule, de sable ou de petites billes...
  - Brossez-vous régulièrement les mains et les doigts avec une petite brosse à dents, pour améliorer votre sensibilité.
  - Exercez-vous à reconnaître la chaleur. Pour ce faire, vous pouvez vous procurer des tubes à essai, et les remplir d'eau à des températures différentes. L'objectif de l'exercice est de reconnaître la température de chaque tube en plongeant son doigt dedans. Bien sûr, on évite l'eau bouillante !
- 



## PRÉVENEZ LA PERTE DE MOBILITÉ

Pour lutter contre la perte de mobilité, un seul mot d'ordre : bouger vos doigts ! Vous pouvez par exemple :

- Vous masser les mains dans une bassine d'eau à 33°, en allant jusqu'aux parties charnues de l'avant-bras
- Vous entraîner à faire tourner 2 balles de tennis dans votre main, sans vous aider de l'autre main
- Profiter de toutes les occasions possibles pour bouger vos doigts et vos mains : en flexion, en extension, sans oublier l'écartement et le rapprochement des doigts...essayez de varier les mouvements !
- Enfin, n'hésitez pas à vous procurer de la pâte à modeler, pour la malaxer régulièrement





## 11 FAITES DES TAPOTEMENTS

Le tapotement est un mouvement très intéressant pour les personnes qui souffrent d'arthrose digitale. Il possède en plus une dimension ludique et artistique ! Tapoter avec vos doigts permet en effet de créer des rythmes musicaux, qui s'apparentent au tam-tam et aux percussions. Pour entretenir vos doigts, vous pouvez vous entraîner à reproduire les rythmes qui vous plaisent avec une seule main. Un exercice simple pour commencer consiste à imiter le son d'un cheval au galop avec le pouce, l'index, et le majeur.

---



## 12 PRATIQUEZ UN INSTRUMENT DE MUSIQUE

La plupart des instruments de musique demandent une grande dextérité ; ils sont donc excellents pour la main et les doigts ! Si vous en pratiquez déjà un, continuez ; sinon, c'est peut-être l'occasion de vous mettre au piano, à la flûte ou à la guitare.

---



## 13 PRÉVENEZ LA FONTE MUSCULAIRE

Quand on souffre d'arthrose, la perte musculaire est un problème courant, qui peut accentuer les symptômes. L'objectif est donc de tout faire pour l'éviter. Pour ce faire, vous pouvez par exemple :

- Effectuer des prises de finesse entre le pouce et l'index, en vous aidant d'un stylo, d'une aiguille ou d'un autre objet fin
  - Travailler des prises plus volumineuses, avec des objets comme un ballon de basket
  - Travailler la force de serrage de votre main, en serrant le poing à plusieurs reprises ; cet exercice peut être effectué avec une balle en mousse
- 



## 14 AIDEZ-VOUS D'UN ÉLASTIQUE

L'élastique est un accessoire tout simple, mais très puissant. En effet, l'élastique permet de travailler chaque doigt individuellement, en flexion et en extension contre résistance.



## **15 FORCE ET FINESSE**

Voici un exercice très intéressant à effectuer pour entretenir vos mains et vos doigts. Commencez par déposer 20 haricots blancs sur une table devant vous. Puis, à l'aide d'une seule main, prenez les haricots un par un pour les stocker dans la main en question. L'idée est de pouvoir tenir les 20 haricots dans une main, puis de les reposer un par un sur la table, sans que les autres tombent. Cet exercice est parfait pour développer votre adresse !

---



## **16 TRAVAILLEZ L'INDIVIDUALISATION**

Pour cet exercice, placez-vous sur un coussin incliné, avec la main vers le haut. Sous chacun de vos doigts, placez une bille ou un objet similaire. L'objectif est de vous apprendre à individualiser chaque doigt ; pour ce faire, il vous suffit de lâcher la bille sous un doigt donné (par exemple, l'index) sans lever les autres doigts. Un seul objet est censé tomber à chaque fois, celui du doigt que vous travaillez.

---



## **17 FAITES DES OMBRES CHINOISES**

Cette pratique ludique et récréative est le meilleur allié des mains et des doigts. En faisant régulièrement des ombres chinoises, vous travaillez de nombreuses qualités : la mobilité, l'adresse, la force, la sensibilité de chaque doigt...en plus, vous vous amusez !

---



## **18 TRAVAILLEZ LA FORCE DE VOS DOIGTS**

Pour ce faire, vous pouvez vous entraîner à gratter. Un exercice très efficace consiste à ramener une serviette à soi, en utilisant uniquement la force des doigts

# L'ARTHROSE DU COUDE

# L'arthrose du coude

---

Le coude est une articulation relativement peu concernée par l'arthrose. Pourtant, comme toute articulation, certaines conditions peuvent favoriser son usure. Le coude est particulièrement sujet aux tendinites et aux luxations, surtout chez les sportifs qui le sollicitent beaucoup.

Pour le ménager, il convient d'adopter quelques gestes et attitudes simples.

De la même manière que le genou, le coude est un intermédiaire, qu'on peut considérer comme le serviteur de la main et de l'épaule. En effet, chaque mouvement du coude fait intervenir le poignet et l'épaule.

Ainsi, tout traitement du coude doit aussi s'intéresser à ces deux articulations, ainsi qu'à votre main. Et réciproquement, tous les exercices bénéfiques pour l'épaule, la main et le poignet le sont également pour le coude.



## ● SPORTIFS : AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Les sportifs mettent leurs coudes à rude épreuve, ce qui les rend particulièrement sensibles à tous types de pathologies. Certaines de ces pathologies sont difficiles à soigner, et reviennent malgré les traitements entrepris. Le plus souvent, les pathologies du coude du sportif sont liées à un surmenage de l'articulation ; les plus connues sont le coude du joueur de tennis (tennis elbow) et le coude du golfeur (golf elbow), qui correspondent à une tendinopathie.

Les tendinopathies du coude sont fréquentes, mais pas inévitables. En général, elles sont liées à un mauvais équipement ainsi qu'à une mauvaise technique. Pour préserver son coude, le sportif doit donc soigneusement choisir son matériel, et travailler sa technique.

Les sports les plus à risque pour votre coude sont le tennis, le golf, le lancer de javelot, l'escrime, mais aussi la pratique du rameur. De même, toutes les disciplines qui comportent un risque de chute sur le coude (volley, ski, judo) doivent faire l'objet de précautions accrues. Les adeptes peuvent par exemple porter une coudière, pour amortir les éventuels chocs.

Enfin, ne négligez ni l'échauffement ni la préparation physique. Ceux-ci sont essentiels dans la prévention des douleurs chroniques du coude ! Notez également qu'une bonne alimentation et une bonne hydratation sont indispensables pour éviter les tendinopathies.

Tous ces conseils sont valables pour les sportifs, mais aussi pour les travailleurs dont l'activité implique des mouvements répétés du coude : plombiers, ouvriers du bâtiment, déménageurs...

---

## ● LIMITEZ LE PORT D'OBJETS LOURDS

Pour ménager votre coude, évitez de porter des objets lourds à bout de bras : packs d'eau, valises, valises à roulettes... Si vous devez absolument tirer un objet vers vous, adoptez la bonne attitude, en fléchissant le coude tout en plaçant la main en supination (paume orientée vers le haut). A l'inverse, pour pousser un objet, la main doit être en pronation (paume vers le bas). Ces mouvements sollicitent ce que l'on appelle le coude de force, et le coude de finesse.

---

## ● PORTEZ UNE ATTELLE DE PROTECTION

En plaçant une protection sur les muscles épicondyliens (muscles situés au niveau du coude), vous diminuez leur tension et donc les contraintes locales. Cela permet de prévenir bon nombre de pathologies du coude.

---

## ● MASSEZ-VOUS

L'automassage du coude, du bras et de l'avant bras est un excellent moyen de lutter contre les contractures musculaires, d'améliorer la vascularisation locale, et de favoriser la mobilité des différents plans tissulaires. En outre, le massage possède des propriétés antalgiques et relaxantes, qui ne peuvent être que bénéfiques dans le cadre de votre traitement.

## ● FAITES DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

Pour soulager votre coude, utilisez une ou plusieurs de ces techniques de physiothérapie :

- Le massage à la glace au niveau des points douloureux du coude
- Les cataplasmes d'alumine, dont l'effet anti-inflammatoire est reconnu
- La cryothérapie (traitement par le froid), utilisée pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires
- Le K-taping, qui consiste à poser des bandes inextensibles sur votre coude, pour améliorer la proprioception et la circulation locales, tout en réduisant les contraintes

---

## ● TRAVAILLEZ LE SERRAGE DE LA MAIN

En cas d'arthrose du coude, je vous recommande de travailler la force de serrage de votre main. En effet, l'arthrose nuit généralement à cette fonction. Pour ce faire, vous pouvez par exemple utiliser une balle, ou un appareil permettant de serrer chaque doigt contre résistance.

---

## ● LE MASSAGE TRANSVERSE PROFOND

Le massage transverse profond (MTP) consiste à masser à haute intensité (en appuyant profondément), de manière transversale aux fibres traitées. Il permet de diminuer les douleurs, d'améliorer la vascularisation locale, et de favoriser la cicatrisation.

---

## ● LIMITEZ LES ADHÉRENCES

Pour lutter contre les adhérences, on peut utiliser un aspi venin (vendu en pharmacie). Avec son action ventouse, l'aspi venin permet de décoller efficacement les tissus.

Pour redonner de la mobilité à votre coude, vous pouvez l'utiliser sur l'ensemble de la zone.

---

## ● FAITES DES RÉPÉTITIONS À VIDE

Le coude fonctionne d'une manière bien particulière : il n'effectue jamais de flexion/extension pure, ces mouvements sont toujours associés à une pronation/supination. Pour entretenir les capacités du coude, vous pouvez effectuer régulièrement ces mouvements à vide.

Pour le coude de force : flexion et supination, puis extension et pronation

Pour le coude de finesse : flexion et pronation, puis extension et supination

# CONCLUSION

”

*L'arthrose est un fléau ; mais un fléau contre lequel chacun peut lutter au quotidien ! Pour y parvenir, l'idée est d'abord de prendre conscience des mécanismes à l'œuvre dans votre corps. C'est ma devise : Bien comprendre, pour mieux agir par la suite.*

*En cas d'arthrose, je vous conseille de mettre en place tous les conseils répertoriés dans ce guide aussi tôt que possible. N'attendez pas que toutes les articulations soient touchées pour vous en occuper ! Plus les exercices sont entrepris précocement, plus les résultats promettent d'être bons.*

*La régularité et la motivation sont la clé. Dans leur majorité, les conseils et exercices que je vous donne peuvent être réalisés très simplement, sans matériel ou processus complexes. Plus vous intégrerez ces exercices à votre routine quotidienne, plus vous obtiendrez des résultats convaincants. Soyez persévérant !*

*Enfin, je tiens aussi à vous remercier pour votre lecture attentive de ce petit guide, et l'intérêt que vous me témoignez régulièrement.*

*Cet e-book est entièrement gratuit ; son objectif est de vous aider à lutter contre l'arthrose, avec des mots et exercices simples. N'hésitez pas à le transmettre à tous ceux qui pourraient en avoir besoin !*

*Par ce petit livre, j'ai souhaité partager avec vous les meilleurs conseils que je donne à mes patients dans ma pratique quotidienne. La plupart de ces conseils sont très simples à mettre en œuvre ; mais vous constaterez qu'ils peuvent grandement améliorer votre qualité de vie ! Je vous invite à essayer, et surtout à prendre soin de vous.*

*Prenez soin de vous !*

**Jérôme**