FILIÈRE ARTHROSE : PARCOURS ÉDUCATIF

Ce livret est destiné à vous informer sur la maladie et sur les mesures à mettre en place au quotidien

Mieux vivre avec mon arthrose

CHU MONTPELLIER
MOUVEMENT & RECONSTRUCTION

Education Thérapeutique du Patient
au CHU de Montpellier

SOMMAIRE

Introduction sur l'activité physique ..... page 3

1. Auto-exercices pour l'arthrose des membres inférieurs ..... page 4

- Exercices de mobilité fonctionnelle ..... page 4
- Exercices de renforcement ..... page 6
- Exercices d'étirement ..... page 7

2. Education et auto-exercices pour l'arthrose des mains ..... page 11

- Gestes à éviter / gestes à privilégier ..... page 12
- Principes à adopter ..... page 12
- Exercices d'auto-rééducation ..... page 13
- Aide technique ..... page 14
- Matériel à utiliser pour diminuer / prendre en charge la douleur de mes mains ..... page 15
- Automassages ..... page 15

3. Conseils nutritionnels ..... page 16

4. Annuaire des Structures Douleur ..... page 17

ARTHROSE DES MEMBRES
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR VOTRE SANTÉ

Source : HAS novembre 2023

Vous avez de l'arthrose au niveau d'un membre ou d'une articulation (dans les mains, les genoux, les hanches les épaules ou les pieds) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Ce fascicule va vous donner des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription.

QUELS BÉNÉFICES POUR VOUS ?

L'activité physique est le premier traitement de l'arthrose d'un membre ou d'une articulation, avant les traitements médicamenteux.
Elle permet de diminuer la douleur et de retrouver de l'aisance dans les mouvements. Elle améliore la qualité de vie et participe au bien-être physique et mental.
Adaptée et raisonnée, l'activité physique n'a pas d'effet secondaire délétère.
Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque et des facteurs d'aggravation de l'arthrose. Dans ce cas, l'activité physique est d'autant plus recommandée, en association avec une alimentation équilibrée.

QUELS TYPES D'ACTIVITÉS PRATIQUER ?

Il est recommandé de commencer par une activité physique d'intensité modérée, par exemple la marche, afin d'éviter de re déclencher des douleurs. Des activités sportives de loisirs peuvent être proposées : natation, cyclisme, etc.
Pour les personnes en surpoids ou sédentaires, il est parfois nécessaire de commencer par de l'activité physique de faible durée et/ou de faible intensité, puis, si possible, d'augmenter progressivement la durée.
Le plus important est de choisir l'activité qui vous plaît et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE :

- La pratique d'une activité sportive doit être raisonnée : les sports dans lesquels on pivote sur une jambe (ski, tennis, volley, gymnastique, etc.) et ceux dans lesquels il peut y avoir un contact avec un adversaire (foot, basket, rugby, sports de combat, etc.) peuvent aggraver l'arthrose s'ils sont pratiqués de manière intensive. Demandez conseil avant de vous lancer.

- Le jogging doit être pratiqué sur un sol meuble et avec des chaussures de bonne qualité.

LES SITUATIONS OÙ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST CONTRE-INDIQUÉE :

Arrêtez l'activité physique et consultez un médecin si vous constatez : une augmentation brutale de la douleur en quelques jours sans explication évidente, des douleurs qui réveillent la nuit, une raideur articulaire le matin au réveil qui dure plus de 15 minutes, des signes d'une inflammation de l'articulation (gonflement, rougeur, chaleur). Ce sont des signes évocateurs d'une poussée congestive d'arthrose.

1- AUTO-EXERCICES POUR L'ARTHROSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

• EXERCICES DE MOBILITÉ FONCTIONNELLE :

Mobilité fonctionnelle flexion/extension

- Allongez-vous sur le dos, avec les jambes relevées et les pieds à plats sur le sol.

- Plaquez les lombaires sur le tapis puis levez le bassin vers l'avant et formez un petit pont (alignement des genoux, des hanches, des épaules). Puis revenez à la position initiale.

- Le faire 10 fois. C'est un mouvement de va et vient, la position ne doit pas être nécessairement maintenue.

Mobilité fonctionnelle adduction/abduction

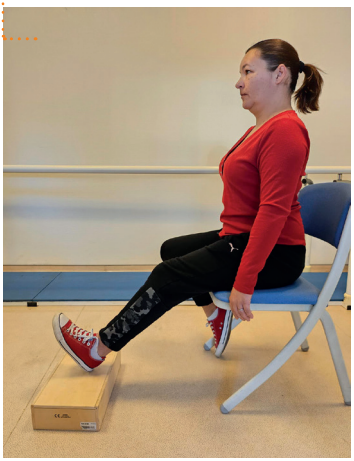
- Allongez-vous sur le dos, avec une jambe pliée et le pied à plat sur le sol.
- Maintenez l'autre jambe étendue sur le sol
- Déplacez la jambe étendue au-dessus du sol vers l'extérieur
- Tenir 3 secondes et revenir en position. Le faire 10 fois sur chaque jambe.

Mobilité fonctionnelle rotation

- Allongez-vous sur le dos, avec les jambes pliées et les pieds à plats sur le sol.
- Ouvrir un genou vers l'extérieur puis le ramener contre l'autre genou
- Le faire 10 fois.
- Changez de jambe et recommencer.

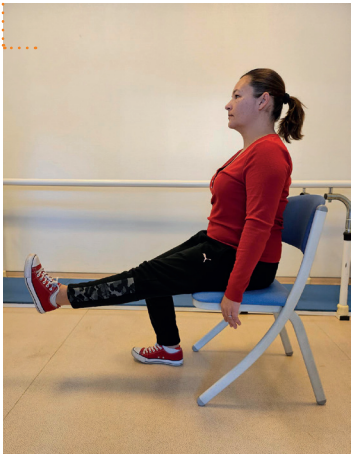
• EXERCICES DE RENFORCEMENT :

Renforcement musculaire des ischio-jambiers



- Assis en bout de chaise, le dos droit.
Possibilité de se tenir avec les mains.
Talon posé sur une marche (ou un livre)
- Venir enfoncer le talon.
- Tenir la position 10 secondes.
Faire 10 fois de chaque côté

Renforcements musculaires des quadriceps



- Assis en bout de chaise, le dos droit.
Possibilité de se tenir avec les mains.
- Extension et flexion d'un genou puis l'autre
- Faire 10 fois de chaque côté

Renforcements musculaires des quadriceps

- Assis au milieu de la chaise, dos droit
- Bascule du buste vers l'avant, pousser sur les jambes et se lerver.
- Se rasseoir de la même façon et recommencer 5 fois.

· EXERCICES D'ÉTIREMENT :

Etirements des quadriceps 1/2 :

- Couché sur le côté, bras plié ou étendu sous la tête
- Remonter les 2 genoux pliés vers le thorax (le plus haut possible, position fœtus).
- Attraper la cheville du dessus
- Amenez le talon à la fesse et tirer sur la cuisse vers l'arrière

Etirements des quadriceps 2/2 :

- Debout sur un pied
- Attrapez l'autre cheville avec la main.
- Basculez le bassin en arrière en rentrant le ventre et en serrant les fesses.
- Amenez le talon à la fesse et tirer sur la cuisse vers l'arrière en gardant les cuisses collées.
- Maintenir la position 30 secondes. Changez de côté.

Etirements des Ischio-jambiers 1/2 :

- Couché sur le dos, jambes allongées, une sangle ou une ceinture passée sous l'avant pied.
- Amenez la jambe le plus possible à la verticale sans plier le genou.
- Tenir la position 30 secondes puis relâcher en reposant la jambe au sol. Changez de côté.

Etirements des Ischio-jambiers 2/2

- Debout, poser le talon sur une chaise, jambe tendue.
- Veiller à garder le bassin droit
- Se pencher en avant et maintenir la position 30 secondes.

Exercice 5-2 : Etirements de l'ilio-psoas :

- Debout, mettre un pied sur une chaise en pliant le genou
- L'autre jambe reste au sol, talon à plat et le plus en arrière possible.
- Avancer le bassin en avant.
- Tenir la position 30 secondes. Puis changer de changer de jambe.

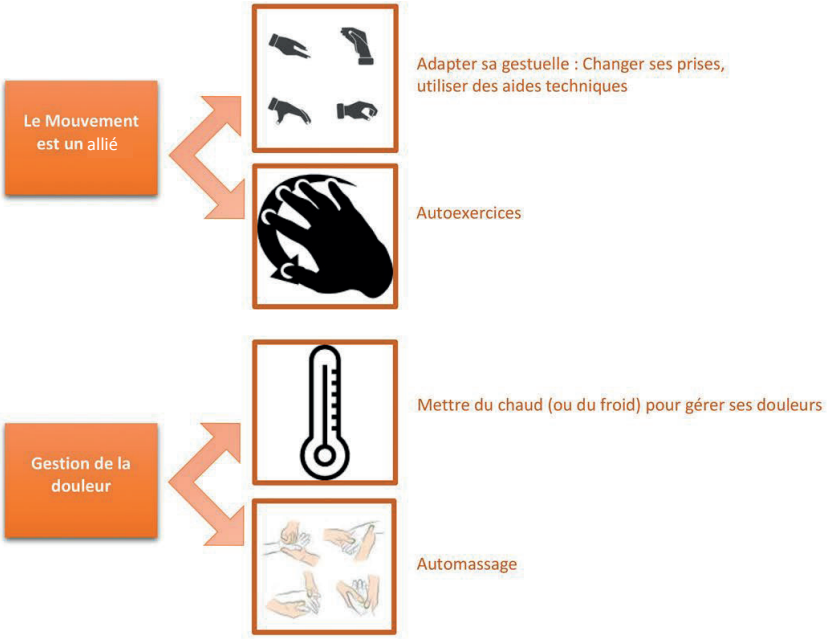
Exercice 6 : Etirements des adducteurs

- Couché sur le dos
- Bras le long du corps
- Jambes tendues le long du mur
- Ecarter les 2 jambes
- Tenir la position 30 secondes

2- EDUCATION ET AUTO-EXERCICES POUR L'ARTHROSE DES MAINS

L'arthrose interdigitale et la rhizarthrose

Conseils d'éducation gestuelle : Comment changer ses habitudes de vie pour mieux gérer sa douleur ?



Certaines positions lors des activités de préhension peuvent favoriser à long terme l'apparition ou l'aggravation des déformations au niveau des mains. Certains gestes ne peuvent pas toujours être évités, il est donc important de modifier son comportement afin de préserver au mieux ses articulations. Il n'est pas question de limiter vos activités mais de faire différemment (mieux ou moins) pour les préserver au maximum.

- **Gestes à éviter, gestes à privilégier :**

	Eviter	Préférer
○ Mouvement de **torsion des doigts, du pouce et du poignet**		
○ **Pince avec le pouce en dedans**		

Notamment s'il s'agit de **prises répétées avec force, et prolongées.**

- **Principes à adopter :**

➡ **Répartir la charge sur un maximum d'articulations :**
Lors de prises d'objets lourds, rapprocher l'objet le plus près de vous.
Garder le majeur dans le prolongement de l'avant-bras.

Par exemple, pour porter une casserole remplie, je la prends à deux mains, en utilisant une double poignée ;
Et je favorise la prise avec les plus grosses articulations, c'est-à-dire mes avant-bras (plutôt que doigts).

➡ **Changer ses prises pour des prises globales,**
en suivant certains principes :

- **Doigts alignés :**
Favoriser un bon enroulement des doigts en fermant le poing.

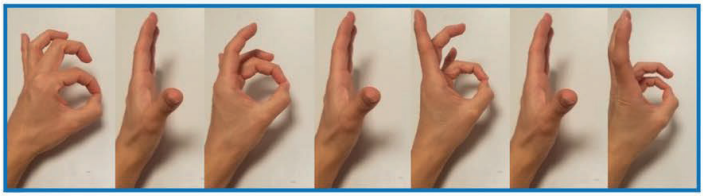
- **Base du pouce en ouverture :**
Faire un joli C le plus parfait avec le pouce et l'index.

Exercices d'Auto-rééducation :

Répétez 10 fois/jour chaque exercice, sur chaque main (durée: 15 min)

Les prises fines

Dessinez un rond parfait en appliquant le bout du pouce sur celui de l'index, puis ouvrez complétement la main. Faites cet exercice en changeant de doigt (pouce majeur, pouce annulaire, pouce annulaire).



Enroulement complet des doigts

Ouvrez grand la main puis fermez-la complétement. Si nécessaire, vous pouvez aider chaque articulation à se fermer à l'aide de l'autre main. Répétez ce mouvement sans vous crisper, en respirant régulièrement.

Extension de doigts alternée

Pianotez les doigts tendus

Ecartement, rapprochement des doigts

Doigts tendus, écartez puis serrez vos doigts

Mobilisation du pouce

Main posée sur la tranche,
tendez le pouce vers le plafond (tenez 5sec) puis revenez ;
Tendez le pouce sur le côté (attention le pouce doit rester droit.)

Aide technique : L'utilisation d'aides techniques peut vous aider à faciliter votre vie quotidienne.

Les aides techniques vont vous aider à changer la prise, votre façon de manipuler un objet, d'accomplir une tâche dans le respect de vos articulations.

Ouvre bocal manuel

Ouvre bocal électrique (existe aussi comme ouvre boite de conserve)

Ouvre bouteille Homecraft

Rasoir à légumes

Couteau L

Ciseau ergonomique : easygrip ou murano ou à grande boucle
(Se remettent seuls en position ouverte)

Adaptation pour l'écriture

Tourne clés

Tapis antidérapant

Toutes ces aides techniques et bien d'autres peuvent être essayées gratuitement dans un lieu appelé « l'ETAPE », situé sur lattes.
http://pole-autonomie-sante.org/presentation-letape/

Matériel à utiliser pour diminuer / prendre en charge la douleur de mes mains :

➡ Pour mes douleurs habituelles, utiliser le chaud :

Coussin à noyaux de cerises, aux pépins de raisins

Cuve de paraffine

➡ Pour mes douleurs plus importantes (poussées), utiliser le froid :

Pack de gel (froid)

➡ Automassage : Réalisez un automassage dans le sens des doigts jusqu'au poignet et sans torsion

.....

.....

.....

.....

3- CONSEILS NUTRITIONNELS

Notre organisme nécessite des apports énergétiques, variables selon notre âge, notre poids, notre taille, notre activité physique, notre état physiologique… Nous mangeons chaque jour afin de permettre à notre corps d'assurer ses fonctions vitales mais également pour le plaisir gustatif ou relationnel.

Les dernières recommandations de prise en charge non pharmacologiques de l'arthrose ont démontré l'absence de bénéfice des régimes alimentaires restrictifs (hypoglucidiques, hyper protéinés, sans lactose…), du jeûne intermittent ou d'une consommation excessive en fruits, légumes, extrait de thé vert ou gingembre. A ce jour, aucun aliment ou complément alimentaire ne peut vous être conseillé.

En revanche, de nombreuses études ont prouvé qu'une surcharge pondérale favorisait l'apparition de l'arthrose ou aggravait son évolution. Le surpoids et l'obésité, définit par une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle, provoquent des dérèglements métaboliques avec une augmentation du risque de maladies chroniques et des conséquences néfastes pour les articulations travaillant en charge (genoux, hanches…).

Si vous présentez un surpoids ou obésité, une perte de poids sera alors encouragée afin de réduire la production des marqueurs anti-inflammatoires, la dégradation du cartilage, d'éviter les complications (telles que le diabète, l'hypertension…), de soulager vos articulations et de favoriser le mouvement ainsi que votre mobilité.

Pour perdre du poids sans carences nutritionnelles ni effet « yoyo », des adaptations du mode de vie seront nécessaires. Un rééquilibrage nutritionnel sans restrictions accompagné de règles hygiéno-diététiques à adopter ainsi qu'une activité physique, vous permettront d'améliorer vos capacités fonctionnelles tout en préservant votre masse musculaire.

Un professionnel de la nutrition pourra vous accompagner dans cette démarche

4- ANNUAIRE DES STRUCTURES DOULEUR

ARIÈGE

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DU VAL D'ARIEGE — Consultation
Chemin de Barrau
09000 SAINT JEAN DE VERGES
Tél. 05.61.03.33.66
Responsable : Dr M. OLIVIER

CENTRE HOSPITALIER ARIEGE COUSERANS — Permanence avancée
Site de Rozés
09190 SAINT LIZIER
Tél. 05.62.21.36.67
Responsable : Dr B. DE TRUCHIS DE VARENNES

AUDE

CENTRE HOSPITALIER DE CARCASSONNE — Consultation
1060, chemin de la Madeleine
11010 CARCASSONNE
Tél. 04.68.24.24.50
Responsable : Dr S. AUCLAIR

CENTRE HOSPITALIER DE NARBONNE — Consultation
Boulevard du Dr Lacroix
11108 NARBONNE
Tél. 04.68.42.63.12
Responsable : Dr D. METADIER

AVEYRON

CENTRE HOSPITALIER DE MILLAU — Permanence avancée
265, Bd Achille Souques
12101 MILLAU
Tél. 05.65.59.32.37
Responsable : Dr F. BOJ

CENTRE HOSPITALIER DE RODEZ — Consultation
Avenue de l'Hôpital
12027 RODEZ
Tél. 05.65.55.24.80
Responsable : Dr L. TOLOU

CENTRE HOSPITALIER DE SAINT-AFFRIQUE — Consultation
88, avenue du Dr Lucien Galtier
12402 SAINT AFFRIQUE
Tél. 05.65.59.32.37
Responsable : Dr F. BOJ

GARD

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE NÎMES — Centre
Place du Pr Robert Debré
30029 NÎMES
Tél. 04.66.68.68.86
Responsable : Pr E. VIEL

FRANCISCAINES
3, rue Jean Bouin
30000 NÎMES
Tél. 04.66.76.61.40
Responsable : Dr S. BUVRY

HAUTE-GARONNE

CENTRE HOSPITALIER COMMINGES-PYRÉNÉES — Consultation
351 avenue de Saint-Plancard - BP 183
31806 SAINT GAUDENS
Tél. 05.62.00.43.42
Responsable : Dr N. ROSENFELD

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE — Centre
Hôpital Pierre Paul Riquet - Place du Docteur Baylac
31059 TOULOUSE
Tél. 05.61.77.95.47
Responsable : Dr N. CANTAGREL

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE — Centre pédiatrique
Hôpitaux Mères & Enfants - 330, avenue de Grande Bretagne
31059 TOULOUSE
Tél. 05.34.55.86.61
Responsable : Dr A. SUC

CLINIQUE LA CROIX DU SUD — Consultation
52 Chemin de Ribaute
31130 QUINT-FONSEGRIVES
Tél. 05.81.14.05.18

CLINIQUE PASTEUR — Centre
45, avenue de Lombez
31076 TOULOUSE
Tél. 05.62.21.36.67
Responsable : Dr B. DE TRUCHIS DE VARENNES

CLINIQUE DE L'UNION — Consultation
Boulevard de Ratalens
31240 SAINT JEAN
Tél. 05.67.04.52.18
Responsable : Dr C. SERINI

HOPITAL JOSEPH DUCUING — Consultation
15 rue de Varsovie - BP 53160
31076 TOULOUSE
Tél. 05.61.77.34.66
Responsable : Dr C. CHAUFFOUR-ADER

INSTITUT UNIVERSITAIRE DU CANCER CLAUDIUS REGAUD — Centre
1 avenue Irène Joliot-Curie
31059 TOULOUSE
Tél. 05.31.15.60.18
Responsable : Dr V. MAURIES

CLINIQUE DES CEDRES — Consultation
Château d'Alliez
31700 CORNEBARRIEU
Tél. 05.62.13.30.35
Responsable : Dr M.P. SIE

ÉTRAGE DES COOKIES

32008 AUCH
Tél. 05.62.61.37.69
Responsable : Dr A. ROBERT

HÉRAULT

CENTRE HOSPITALIER DE BEZIERS — Consultation
2, rue Valentin Haüy - BP 740
34525 BEZIERS
Tél. 04.67.35.71.14
Responsable : Dr Y. MANGIN

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE MONTPELLIER — Centre
Hôpital St Eloi - 82, avenue Augustin Fliche
34295 MONTPELLIER cedex 5
Tél. 04.67.33.78.47
Responsable : Dr P. GINIES

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE MONTPELLIER — Centre pédiatrique
Hôpital Lapeyronie - 191, avenue du Doyen G. Giraud
34295 MONTPELLIER cedex 5
Tél. 04.67.33.05.87
Responsable : Dr F. BERNARD

CLINIQUE CLEMENTVILLE — Centre
25, rue de Clémentville
34070 MONTPELLIER
Tél. 04.67.57.41.16
Responsable : Dr C. MANN

34207 SETE
Tél. 04.67.46.77.34
Responsable : Dr S. CLUZEL

INSTITUT DU CANCER DE MONTPELLIER — Consultation
268 avenue des apothicaires
34298 MONTPELLIER
Tél. 04.67.61.23.87
Responsable : Dr C. GALLAY

CLINIQUE SAINT JEAN - SUD DE FRANCE — Consultation
1, place de l'Europe
34430 SAINT JEAN DE VEDAS
Tél. 04.67.61.21.83
Responsable : Dr H. MIDOUN

LOT

CENTRE HOSPITALIER DE CAHORS — Consultation
335, rue Wilson
46005 CAHORS
Tél. 05.65.20.50.64
Responsable : Dr J. CAZABAN

HAUTES-PYRÉNÉES

CENTRE HOSPITALIER TARBES-LOURDES — Consultation
Bd de Lattre de Tassigny
65013 TARBES Cedex 9
Tél. 05.62.54.65.91
Responsable : Dr A. DEBBAH

CENTRE HOSPITALIER DE PERPIGNAN — Consultation
22, avenue du Languedoc
66046 PERPIGNAN
Tél. 04.68.61.68.90
Responsable : Dr G. MOTTE

TARN

CENTRE HOSPITALIER D'ALBI — Consultation
22, Boulevard Sibille
81013 ALBI
Tél. 05 63 47 43 27
Responsable : Dr C. SOMMABERE

TARN-ET-GARONNE

CENTRE HOSPITALIER DE MONTAUBAN — Consultation
100, rue Léon Cladel
82013 MONTAUBAN
Tél. 05 63 92 81 65
Responsable : Dr E. BON

NOTES

NOTES

NOTES

CONTACT :

institut-arthrose@chu-montpellier.fr

Médecin référent : **Pr Yves-Marie PERS**

Avec la participation de :

Céline BRACCINI et Marie-Laure POUJOL – AMA

Anne-Lise BAUDET et Anne GALTIER – Kinésithérapeutes

Fanny SIMON – Diététicienne

Amandine FAURE et Christelle BESSON – Ergothérapeutes

Réalisation : CHU de Montpellier - Direction Communication - G. Faugier - 09/24