

## Exercices pour renforcer son corps

Renforcer : muscler – mobiliser : gagner en amplitude – assouplir

Vous pouvez les pratiquer séparément, si vous désirez travailler une seule de ces composants, ou les enchaîner. Cette deuxième proposition est vivement conseillée pour diminuer la douleur et gagner en mobilité.

### Cervicales :

- Renforcer – Assis, placez vos deux mains sous le menton, tête légèrement abaissée, et poussez le menton dans vos mains en résistant pendant 3 secondes, puis relâchez. A faire 3-4 fois.
- Mobiliser – Assis dans un fauteuil en auto-grandissement, la tête bien en appui sur le dossier, effectuez lentement une rotation de la tête vers la droite en respirant profondément, puis la même chose vers la gauche. A faire 4 fois de chaque côté.
- Assouplir – Couché sur le sol, les bras tendus latéralement, placez un petit ballon en plastique ou une balle de tennis entre vos omoplates. Conservez en respirant profondément.

### Mains :

- Renforcer : Assis, malaxez une balle de tennis dans une main, puis dans l'autre, pendant quelques secondes.
- Mobiliser : Fermez et ouvrez vos mains très doucement en écartant les doigts au maximum.
- Assouplir : Assis, attrapez les doigts de la main gauche, paume vers le haut, avec votre main droite. Tout en faisant pression, en douceur, tirez les doigts en extension le plus loin possible vers l'arrière. A faire 3 fois de chaque côté.

## Épaules et haut du dos

° Renforcer : Debout, jambes légèrement écartées, placez un grand élastique sous vos pieds . Attrapez-le des deux mains, jambes tendues. Lentement, amenez-le le plus haut possible vers votre menton, tout en ouvrant les coudes vers l'extérieur. Veillez à ne pas lever les épaules. A faire 4 fois en respirant profondément.

° Mobiliser : Debout, saisissez un bâton de vos deux mains, aux deux extrémités. Faites une rotation du bâton vers la droite, puis vers la gauche. A faire 5 fois de chaque côté.

° Assouplir : Debout, jambes tendues et légèrement écartées, tenez un bâton en son centre avec les deux mains. En respirant, amenez-le au-dessus de la tête, le plus haut possible, sans forcer. Redescendez lentement. A faire 5 fois.

## Hanches et bas du dos

° Renforcer : Couché au sol, les bras légèrement écartés du corps et les jambes fléchies, pieds posés au sol, remontez le bassin sans creuser le dos. Gardez la position quelques secondes. Redescendez doucement. A faire 5 fois.

° Mobiliser : Couché sur le sol, jambes fléchies, pieds au sol. Ouvrez le genou droit vers l'extérieur (sans que l'autre suive) et amenez-le le plus près possible du sol, puis changez de côté. A faire 3 fois de chaque côté.

° Assouplir : Couché sur le sol, ramenez les deux jambes sur la poitrine en les embrassant de vos bras et faites pression en soufflant profondément. A faire 4 fois.

## Les genoux

° Renforcer : Assis sur une chaise, passez un élastique sous votre pied gauche. Le tenir des deux mains. En respirant profondément, tendez la jambe pour repousser l'élastique avec le pied et résistez. A faire 4 fois de chaque côté.

◦ Mobiliser : Couché sur le ventre, fléchissez la jambe droite sur la fesse, puis changez de côté. A faire 4 fois de chaque côté.

◦ Assouplir : A genoux sur le sol, dos plat. Les mains posées sur les cuisses. Lentement, inclinez-vous vers l'arrière en soufflant profondément par la bouche. Gardez la position 3-4 secondes. A faire trois fois. Si c'est trop difficile, placez une serviette roulée sous les genoux.

### Les chevilles et les pieds

◦ Renforcer : Sur une marche d'escalier, montez le plus haut possible sur la pointe des pieds, puis descendez les talons le plus bas possible. A faire 10 fois.

◦ Mobiliser : Placez une balle de tennis sous votre pieds et faites-la rouler d'avant en arrière. A faire quelques secondes sous chaque pied.

◦ Assouplir : Assis sur une chaise, le pied droit sur le genou gauche, attrapez les orteils dans la main droite et retournez-les en respirant lentement. A faire 3 fois de chaque côté.

### Marcher

Faire 6.000 pas par jour (4-5 km environ) est démontré comme ralentissant l'évolution de l'arthrose du genou...

### Remise en forme pour prévenir et soulager l'arthrose

◦ Je renforce mes muscles : Gymnastique avec élastique, pilates, gym avec médecine ball ou sur Swiss ball, aquafitness, séance de musculation avec un coach, yoga dynamique (ashtanga yoga), gym sur un planche instable (core board). Ces activités tonifient les muscles profonds qui protègent les articulations.

A faire : au moins deux fois 30 min par semaine (vous pouvez choisir deux activités différentes).

◦ En surpoids, je bouge davantage : Marche, marche nordique, natation (sauf brasse pour l'arthrose des cervicales), vélo, jogging, randonnée (gare

à l'arthrose du genou en descente). Badminton et tennis (sauf arthrose des épaules et des mains).

A faire : au moins deux fois 30 min par semaine.

° Je suis raide, je m'étire : Des gymnastiques douces comme le tai-chi, le qi gong, le stretching ou le yoga. Toutes ces activités sont conçues avec des mouvements fluides, rythmés par une respiration profonde.

A faire : au moins un fois par semaine.

° Je chute facilement, je travaille mon équilibre : Tai-chi, tango, gym sur un gros ballon ou sur une planche instable (core board), aquafitness. Les premières activités exigent de lutter contre le déséquilibre en se contrôlant par la tonicité musculaire. Avec l'aquafitness, l'eau exerce une contention naturelle qui empêche les chutes et tonifie dans le même temps.

A faire : aquafitness au moins une fois par semaine, à combiner avec une autre activité.