

Des exercices qui atténuent la douleur : Arthrose.

En période inflammatoire, le repos est quasi obligatoire, la pratique d'une activité physique est indispensable pour atténuer les douleurs, éviter la prise de poids et gagner en mobilité. Bien bouger, éviter des contraintes inutiles, savoir placer son corps pour utiliser ses articulations dans une amplitude et un alignement idéal, c'est un apprentissage à vertu préventive qui finit toujours par payer.

° L'entorse à la cheville : fragilise l'articulation, le pied devient instable et augmente le risque de chutes.

On peut s'appliquer à bien choisir sa paire de chaussures. Les pieds ne doivent pas être confinés, ce qui menacerait l'équilibre. La hauteur idéale des talons est de 3 cm. Si vous avez tendance à marcher longtemps, choisissez des chaussures à tige haute. Fortifiez la musculature des chevilles en marchant dans l'eau et le sable. Faire des exercices quotidiens de renforcements de la cheville et du pied.

° Il faut quelques minutes au corps ankylosé par son immobilité pendant la nuit pour retrouver sa mobilité. En cas d'arthrose, ce dérouillage peut excéder 15 minutes. On peut rester dans son lit et faire des exercices d'assouplissement.

Le bas du corps : commencez par fléchir les jambes l'une après l'autre et rapprochez-les de votre buste 10 fois. Puis fléchissez les jambes et, alternativement, faites une extension de chacune vers le plafond 10 fois. Ensuite, jambes toujours fléchies et pieds sur le lit, soulevez les fesses 10 fois et finissez en amenant dans une rotation vos deux jambes vers la gauche, puis vers la droite en gardant bien les épaules collées au matelas.

Le haut du corps : mettez les deux bras le plus loin possible derrière la tête. En maintenant la position, faites ensuite des rotations avec vos poignets, puis des rotations de votre tête à droite, puis à gauche (à faire 10 fois pour chaque membre).

On peut se lever tout en douceur. Allongé sur le côté, placez d'abord vos pieds au sol, puis redressez-vous dans l'alignement de la colonne vertébrale ;

° L'arthrose dans le bas ou le milieu du dos est souvent causé par de mauvaises postures (gestes répétés, positions debout prolongées ou port de

charges trop lourdes).

Si vous devez rester debout très longtemps ou faire un effort mécanique peu habituel, portez une ceinture lombaire pour soutenir et réchauffer votre dos.

Prenez soin de vos pieds : sains (sans ampoule ni ongles incarnés), ils vous permettent d'être toujours en position stable et d'avoir le poids du corps bien réparti.

Favorisez des chaussures avec un petit talon : 3cm

Faites des exercices dans des positions antalgiques (où les membres sont détendus, par exemple, couché sur le dos pour qu'il soit déchargé).

Baignez-vous dans l'eau chaude pour vous détendre.

Ayez une activité physique qui tonifie particulièrement les muscles posturaux du ventre et du bas du dos (pilates, natation, yoga, gym...).

Optez pour une bonne literie.

° Arthrose cervicale : Cette région, particulièrement mobile, est très sollicitée. Si, dans la journée, vous ne prenez pas l'habitude de vous redresser, les muscles qui protègent les vertèbres cervicales seront en permanence ou trop tendus (courts) ou trop étirés (longs).

L'auto-grandissement permet aux muscles de la région cervicale de garder une longueur optimale et sans tension.

Le soir, prenez une douche et déplacez le pommeau longuement sur vos cervicales. La chaleur va détendre cette zone douloureuse. Attention : à faire avant le dîner, car une douche trop chaude peut perturber l'endormissement.

Dans le lit, vérifiez que votre oreiller vous permet de garder la nuque dans le prolongement de votre dos.

° Vous avez mal, car l'articulation est enflammée.

Repos obligatoire. Dans cette phase, il est important de ne pas mobiliser l'articulation par un exercice physique ou de stimuler l'inflammation par un massage. La réflexologie plantaire, la respiration abdominale l'acupuncture peuvent vous libérer des tensions qu'induit cette douleur. Si l'articulation douloureuse se situe dans le haut du corps (épaule, cou, dos), rien ne vous empêche de faire quelques exercices pour le bas du dos, et inversement, à condition de les faire assis.

° Porter à bout de bras des objets lourds exerce trop de tensions sur les articulations de l'épaule.

Répartir le poids des charges.

Utilisez un sac en bandoulière et placez la sangle sur l'épaule la moins douloureuse ou portez un sac à dos sur le ventre, comme un porte-bébé, si les objets sont très lourds.

Profiter de l'inertie du mouvement pour déplacer les charges.

Pour éviter d'avoir le bras en hyper-extension arrière et étirer exagérément l'articulation de l'épaule, utilisez des contenants à roulettes.

Préférez les valises à 4 roues qui se déplacent latéralement et changez souvent de côté.