



# Activité Physique et POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

**Article !**

**POUR MIEUX COMPRENDRE CE DONT JE SOUFFRE  
ET APPRENDRE À MIEUX VIVRE AVEC !**



**Les conséquences majeures de la PR sont douleurs et fatigue.**

Dans un cas comme dans l'autre, l'activité physique peut paraître difficile voire impossible. La réaction première pourrait être celle de l'éviter la pensant non compatible avec une telle pathologie.

**C'est une idée-reçue !**

Pratiquer une activité physique ou sportive n'est pas contre indiqué dans la PR et peut même être bénéfique.

Dans cette brochure vous verrez quel en est l'intérêt et vous trouverez des informations concrètes pour commencer, ou maintenir, une activité physique.



Cette brochure **ARTICULE !** a été élaborée bénévolement par le service de rhumatologie du CH Jean ROUGIER de Cahors. Un comité de bénévoles de l'ANDAR a apporté son expérience et son vécu : Anne-Sophie WORONOFF, Pierrette MAVIEL, Gérard THIBAUD.

Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de SCHERING-PLOUGH en toute indépendance éditoriale.

- Rédaction : D' Slim LASSOUED (Rhumathologue), Philippe LABARTHE (Cadre Kinésithérapeute), Sonia CHIROL (Andar)
- Validation scientifique : D' Slim LASSOUED
- Conception/ réalisation : JPM Editions - Février 2010
- Illustrations : Laurent AUDOUIN



# L'activité physique : Pourquoi ?



Ce fascicule a pour objectif d'inciter les malades souffrant de polyarthrite rhumatoïde à effectuer une activité physique, et/ou sportive, régulière en les sensibilisant aux bienfaits de ces pratiques.

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire touchant les articulations, elle est handicapante, douloureuse et son évolution peut conduire à des raideurs articulaires et/ou déformations.

(Cf. ARTICLE n°1 « Qu'est-ce que la PR ? »)

Cet état est responsable d'une inactivité physique qui entraîne un déconditionnement des tissus osseux, des muscles et du système cardio-respiratoire.

**Atteint d'une polyarthrite de forme sévère, j'ai dû rejeter régulièrement les conseils du corps médical me demandant à l'époque de toujours me reposer, de ne pas bricoler, de travailler le moins possible... J'ai même refusé la proposition d'un mi-temps thérapeutique !**

Maxime, 54 ans

**Je ne peux pas marcher plus de quelques centaines de mètres à cause des douleurs que j'ai aux pieds et dans les chevilles, mais à vélo c'est possible. Je fais 45 minutes à 1 h de vélo deux fois par semaine depuis plusieurs années maintenant. Je sens que sans cela, mes articulations, moins sollicitées, seraient beaucoup plus raides.**

Marie, 42 ans

## › Quels sont les facteurs limitant la pratique d'une activité physique ?

- L'évolution de la maladie, l'intensité de la douleur.
- La gravité de l'atteinte articulaire.
- Le nombre d'articulations touchées.
- La fatigue.

**50 ans de PR. Les chevilles (arthrodèses), genoux, mains, poignets, épaules (prothèses) ne peuvent être sollicitées qu'au minimum... De l'exercice oui, mais raisonnablement. Ma principale activité physique réalisable est la marche à pied. Mais quel bonheur de pouvoir marcher !**

Alexandre, 60 ans

Ces facteurs sont variables d'un individu à l'autre et fluctuent chez le même patient au fil du temps et en fonction de la réponse au traitement.

**Cette activité physique ou sportive doit être :**

- Adaptée au stade de la maladie.
- Programmée et évaluée avec un rhumatologue.
- Surveillée et encadrée par un médecin et un kinésithérapeute.

**Mes arthrodèses me permettent de découvrir la montagne. Une journée de rando, suivie d'une journée de repos... Ce rythme s'impose naturellement par le besoin de récupération de mon organisme.**

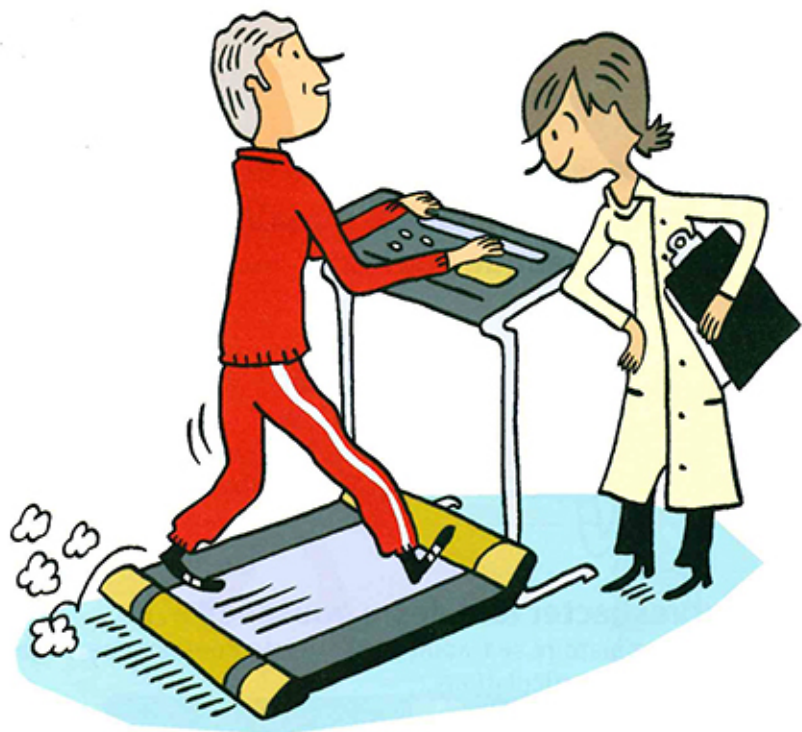
Pascal, 45 ans

Je nageais beaucoup jusqu'à il y a 4 ou 5 ans. Depuis, j'ai mon épaule droite qui est très abîmée par la polyarthrite. Elle me fait très mal quand je nage. Cela n'est pas douloureux que physiquement, ne plus pouvoir faire cette activité que j'adorais est une chose que j'ai beaucoup de mal à accepter, il me faudra encore du temps pour l'admettre !

Anna, 39 ans

### ***Bon à savoir***

***Le patient doit être « le maître d'œuvre » de cette pratique***



# Ce que vous pouvez faire

## › Tout ce que vous voulez !!

L'exercice physique est possible et même conseillé pour tous les patients.

**Marcher est pour moi la règle de base. Pendant mes vacances, la natation est mon « sport » favori et bricoler me permet d'oublier le handicap !**

Jean, 48 ans

### Trucs et astuces

*« Afin de nager en toute sécurité, longez le bord de la plage plutôt que de partir vers le large ! Vous pourrez ainsi profiter du plaisir de la nage sans danger ! »*

**Même si ce n'est pas un sport, faire du béton est une réelle activité physique ! Pour mélanger du sable et du ciment la force dans les bras manque souvent !**

Alain, 43 ans

### Trucs et astuces

*« Le manche de la pelle peut être appuyé sur le ventre, ce qui permet de gagner en force ! »*

## › Ce qu'il faut respecter lors des « poussées » :

La « poussée » inflammatoire se traduit par l'atteinte douloureuse, le gonflement d'une ou plusieurs articulations.



## La règle de la non-douleur :

**J'ai en permanence mal aux pieds, en particulier dès que je suis en charge debout dessus. Le médecin de la consultation « douleur » m'a conseillé de prendre un antalgique supplémentaire une heure avant l'effort. Cela me permet de faire mes exercices sans trop de douleurs. Entraînement sportif et prise de médicaments ont pour moi un rapport bénéfique : Je préfère un comprimé de plus et le plaisir d'avoir encore une activité physique !**

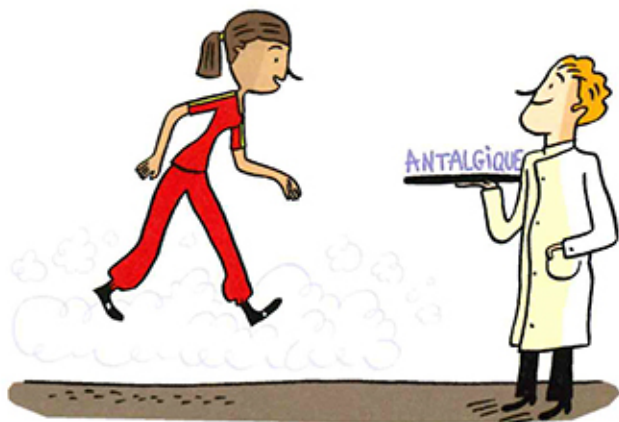
Joëlle, 34 ans

## L'avis du médecin :

Ce n'est pas toujours l'heure de l'activité physique !

Ce qu'il faut éviter :

- Continuer l'activité physique malgré les douleurs.
- Pratiquer des exercices physiques violents .
- Courir ou même marcher sur des surfaces dures quand mes genoux ou mes chevilles sont douloureux .
- Soulever des charges trop importantes sans aide.
- Faire des travaux de force.



## › Les bénéfices de l'exercice physique

### Augmentation

- de la fonction cardio-respiratoire.
- de la force et de la souplesse musculaire et articulaire.
- du niveau d'activité physique et d'activité sociale.

### Diminution

- de la douleur.
- de la dépression, de l'anxiété et de la fatigue.

### **Bon à savoir**

*L'activité physique et/ou sportive n'aggrave pas la maladie*

**Je ne suis pas assez en forme pour faire du sport, mais le fait de pouvoir entretenir mon jardin me ravit ! Passer la tondeuse est mon passe-temps favori !**

Paul, 62 ans

**Je pratique le vélo à l'extérieur, environ 17 km en 1 heure. Quand je pars faire mon tour, j'ai un peu d'appréhension (vais-je y arriver ?), mais à chaque fois que je reviens j'éprouve toujours le même sentiment de fierté de l'avoir accompli une fois de plus ! Je sais qu'un jour je ne pourrai plus, alors je profite de chaque tour supplémentaire !**

Marie, 52 ans

### **Trucs** et astuces

*« Pour profiter des joies de la tonte du gazon, optez pour une tondeuse à démarrage électrique ! Elles sont un peu plus chères mais plus besoin d'appeler le voisin pour la mise en marche ! »*



## › Les grands principes de la reprise d'une activité physique et sportive

Une fois la maladie contrôlée, l'évaluation médicale réalisée (appréciation des atteintes articulaires, qualité osseuse, état d'équilibre...), il faut établir un PROJET d'activité physique PERSONNEL. Ce projet doit faire l'objet d'une surveillance PROGRAMMÉE pour aboutir à l'autonomisation.

### **Il y a donc 4 grands principes à respecter**

1. Nécessité d'un avis médical
2. Progressivité, Régularité
3. Principe de la Non Douleur
4. Partage et Plaisir

**Quand je me suis remise au vélo il y a 7 ans, j'ai commencé par faire bien difficilement des tours de 6 à 8 km en 20 minutes. C'était un exploit ! J'ai progressivement augmenté distance et temps, maintenant je pédale facilement entre 16 et 20 km selon les jours et environ 1 heure. Je le fais en général deux fois par semaine mais en période de vacances, c'est tous les jours !**

Marie, 52 ans

**Je fais des séances chez le kiné où j'alterne vélo statique et vélo elliptique. Mais certains jours, mes chevilles et mes pieds me font trop souffrir. Ces jours là, je fais un peu plus de vélo classique et je « zappe » le vélo elliptique qui est le plus difficile pour moi. Par contre, quand cela va bien, j'essaye d'allonger un peu le temps de vélo elliptique.**

Patricia, 40 ans

# Quel type d'activité physique ?

Pour commencer, privilégiez les activités sans contrainte comme les exercices aquatiques qui permettent de lever l'appréhension ou l'anxiété et qui facilitent le mouvement (Cf. *article 10 « Cultiver le plaisir malgré la PR »*) et de manière plus générale, les activités physiques dites « classiques », à la portée de tous et, à priori, praticables par tous :

## L'Activité Physique et ses effets

Type d'exercice	Effets
La marche	Effet positif sur l'anxiété et l'humeur (convivialité notamment en pratique de groupe)
	Amélioration : <ul style="list-style-type: none"><li>• de la capacité cardio-respiratoire</li><li>• de la qualité osseuse</li></ul>
Le vélo	Activité conseillée. Recommandée notamment pour le travail de la hanche, des genoux (peu de contraintes)
	Amélioration significative : <ul style="list-style-type: none"><li>• de la capacité cardio-respiratoire</li><li>• de la tolérance à l'exercice</li><li>• de l'activité de la maladie</li><li>• de la force musculaire.</li></ul>
Les exercices aquatiques	Activité conseillée
	Amélioration : <ul style="list-style-type: none"><li>• de la capacité cardio-respiratoire</li><li>• de l'endurance</li><li>• de la tolérance à l'exercice</li><li>• de la force de préhension, de la stabilité posturale, de la souplesse et de la force musculaire.</li></ul>
L'aérobic à faible impact La danse La gym douce (Ex. Taï Chi Chuan)	Activité avec un rôle positif sur : <ul style="list-style-type: none"><li>• la capacité fonctionnelle à l'exercice,</li><li>• la douleur</li><li>• la dépression</li><li>• l'anxiété</li></ul>

# Comment mettre en place un programme d'activités physiques ?

## › Ma première prescription :

1. Etablir une fiche programme - « ordonnance » avec le médecin ou le kinésithérapeute
2. Choisir des objectifs adaptés à la maladie
3. Commencer par des activités faciles à mettre en place
4. Exemple de fiche programme :

Projet personnel d'activité physique							
Type d'activité(s) choisie(s)	Tai Chi						
Fréquence	2 fois par semaine						
Durée (de chaque séance) (une ou plusieurs fois dans la journée)	1/2 heure 1 fois par jour						
Rappel des précautions (équipements)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Réalisé	X		X	X		X	X
Observations		Manque de temps	Articulations douloureuses		Fatigue		



## > Je pratique seul :

### Conseils de mise en route, préférez :

1. Une activité physique à faible impact articulaire (vélo, natation, aquagym, marche sur terrain plat...)
2. Une durée modérée pour chaque séance = 30 minutes
3. Une fréquence de deux à trois fois par semaine
4. Une intensité d'exercice raisonnable
5. Les exercices seront toujours précédés et terminés par une séance d'étirement musculaire

### Trucs et astuces

*Même si vous ne savez pas nager, pensez à l'aqua gym ! Le corps est porté par l'eau et l'effort musculaire intensifié !*

## > Ce que je fais est ÉVALUÉ :

Il est indispensable que vous puissiez avoir une évaluation médicale et kinésithérapique au moins une fois par an. Cela permettra de réajuster vos pratiques et habitudes.

## > Adapter et progresser :

Il faut intégrer l'activité dans son quotidien. La progression se fera par l'entraînement sans oublier d'adapter son activité en fonction des douleurs.

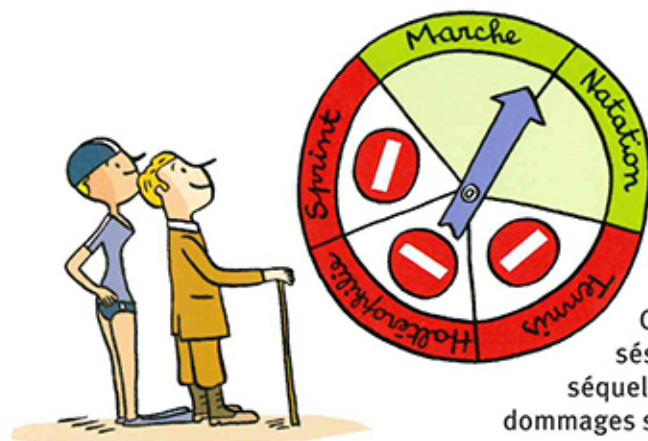


# Et les autres sports ?

## A Savoir

### ***Ils sont tous envisageables !***

*Ils seront choisis en fonction des atteintes et des séquelles articulaires de chacun. Il existe plusieurs formes de polyarthrite et l'activité physique doit être adaptée à votre propre cas !*



Les seuls sports interdits sont ceux susceptibles d'aggraver les atteintes.

Certains patients stabilisés n'ont aucune douleur ni séquelle. D'autres souffrent de dommages sévères .

Le tableau qui suit donne des exemples d'activités physiques et de sports que vous pouvez pratiquer, en fonction de vos goûts, de vos possibilités et de vos douleurs. Il n'est pas exhaustif.

## › Un certificat à obtenir

Quelque soit le sport que vous pratiquerez, il sera obligatoire d'être en possession d'un :

### **«Certificat d'Aptitude à la Pratique du Sport»**

délivré par votre médecin.

## Tableau activités physiques et sportives

Bouger au quotidien	Sports recommandés	Activités à éviter
La marche	Yoga, Tai chi chuan	Sports en résistance (haltérophilie, squash, tennis, sprint, musculation)
Faire le ménage	Gym, aquagym	Sports de combat « contact »
Bricoler	Randonnées pédestres	Sports en solitaire extrêmes (parapente, plongée, parachutisme, canyoning)
Se déplacer à vélo	Cyclisme	
Monter le plus souvent les escaliers	Golf	
Danser	Natation	
	Vélo d'intérieur	
	Équitation	

Tableau non exhaustif





L'Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (ANDAR) a été créée en 1984 par des malades. Elle rassemble près de 5000 adhérents en France. De nombreuses antennes régionales sont là pour vous apporter soutien, écoute et conseil. Pour obtenir des renseignements sur la maladie ou sur nos activités, contacter : ANDAR (siège national)

**7, rue des Calquières  
34800 Clermont-l'Hérault  
Tél. : 04 67 88 53 12 - N° VERT : 0800 00 11 59  
Fax : 04 67 88 59 86  
e-mail : [andar@polyarthrite-andar.com](mailto:andar@polyarthrite-andar.com)  
site internet : [www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)**

#### Autres brochures thématiques disponibles

- Article n°1 : Qu'est ce que la polyarthrite rhumatoïde ?
- Article n°2 : Douleur et polyarthrite rhumatoïde
- Article n°3 : La polyarthrite rhumatoïde et les autres
- Article n°4 : Les traitements de la polyarthrite rhumatoïde
- Article n°5 : Polyarthrite rhumatoïde et image de soi
- Article n°6 : La polyarthrite rhumatoïde et les aides techniques
- Article n°7 : Quelle qualité de vie avec les traitements de la polyarthrite rhumatoïde ?
- Article n°8 : La polyarthrite rhumatoïde et les droits sociaux
- Article n°9 : Polyarthrite rhumatoïde et réparations articulaires
- Article n°10 : Cultiver le plaisir malgré la polyarthrite rhumatoïde

Ces publications sont disponibles sur simple demande (participation aux frais d'envoi). L'ANDAR publie également un bulletin d'information et d'actualités « ANDAR Infos ».

Les quatre premières brochures de la collection Article ont remporté le Grand Prix du Jury du 15<sup>ème</sup> festival de communication médicale de Deauville 2004

"Les brochures Article! sont enrichies par l'expérience de tous. Si vous avez des «trucs et astuces» qui vous facilitent la vie avec la PR, vous pouvez nous les transmettre en écrivant au comité de rédaction Article! à l'adresse de ANDAR siège national; ils seront peut-être repris dans les prochaines brochures ! "

# Article !

**Nous voulons informer les personnes qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde, et leurs proches, et les aider à mieux comprendre et s'orienter. Nous souhaitons encourager le dialogue avec les soignants, optimiser la prise en charge de chaque personne atteinte, dédramatiser la maladie, mieux vivre avec...**

Ces brochures ont été réalisées par des bénévoles de l'association ANDAR directement concernés par la Polyarthrite Rhumatoïde. Nous avons choisi le titre « Article ! » en clin d'œil à cette maladie des articulations et à notre désir d'exprimer clairement nos difficultés. Toutes les informations contenues dans ce document sont validées par des médecins. Vous y trouverez également nos témoignages et nos expériences. Ils peuvent vous être utiles à vous rassurer, vous orienter, vous aider à faire des choix.

ANDAR

N° Vert 0800 00 11 59