



**CLINIQUE
COMMUNAUTAIRE
DE SANTÉ
ET D'ENSEIGNEMENT**

**Exercices pour gérer les symptômes et les douleurs
liées à l'arthrose**

Par Marianne Roos et Raphaël Lesage

Étudiants à la maîtrise en physiothérapie de l'Université Laval

Juin 2017

Exercices : conseils généraux

Les exercices suivants sont recommandés afin d'améliorer:

- L'équilibre
- La force musculaire
- La mobilité des articulations

Ils permettraient également de:

- **Diminuer la douleur et les raideurs**
- Augmenter votre condition physique

Nous vous conseillons de choisir quelques exercices pour chaque séance, et d'alterner les exercices choisis. Tous les exercices sont bons, mais il est normal d'avoir des préférences → vous pouvez faire plus fréquemment les exercices que vous aimez et qui répondent à vos besoins!

Nous recommandons 2 ou 3 séries de 10 répétitions de chacun des exercices, mais vous pouvez commencer avec moins de répétitions. Il est préférable de faire des exercices à tous les jours, surtout après de longues périodes de repos, pour bien « huiler » votre corps! En fait, les exercices sont là pour garder votre corps en mouvement, donc il faut les faire le plus souvent possible!

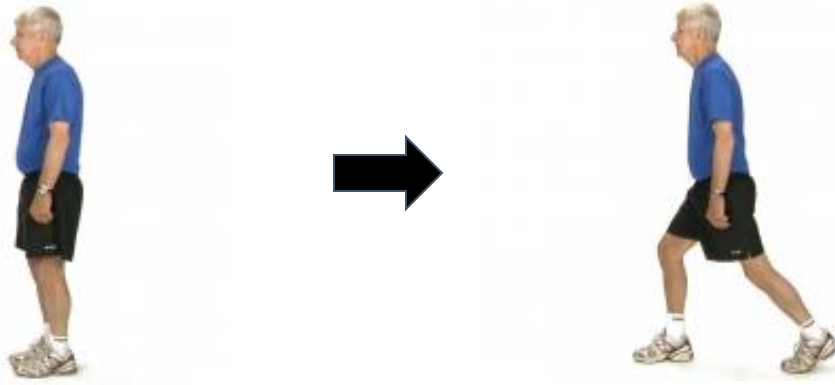
Conseils lors des exercices

- Respirer de façon régulière tout au long des exercices.
- Bien doser votre niveau d'activité → ne pas faire trop d'activité, il est important d'y aller graduellement!
- Respecter toujours votre douleur → si la douleur augmente durant ou après l'exercice, cesser l'activité. Il est normal de ressentir un inconfort lors des premières répétitions.
- L'espace d'exercice doit être bien dégagé et vous devez porter des souliers adéquats.
- **Assurez-vous d'avoir une chaise ou un comptoir près de vous pour vous stabiliser au besoin!**
- **Amusez-vous! Mettez de la musique ou bougez avec vos amis, ça fait toute la différence!**

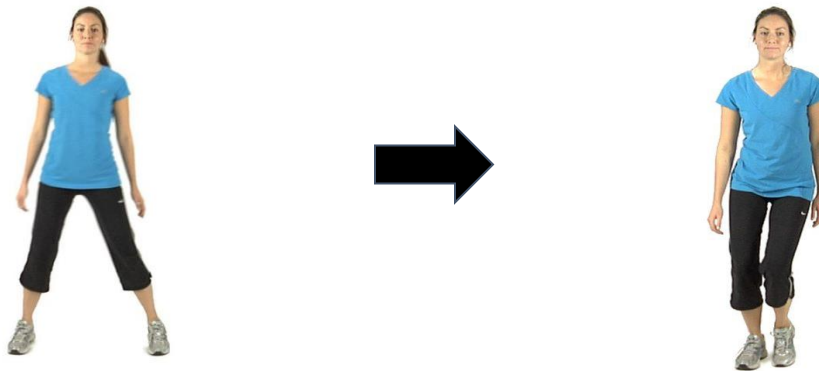
Bon entraînement! 😊

Exercices pour les jambes :

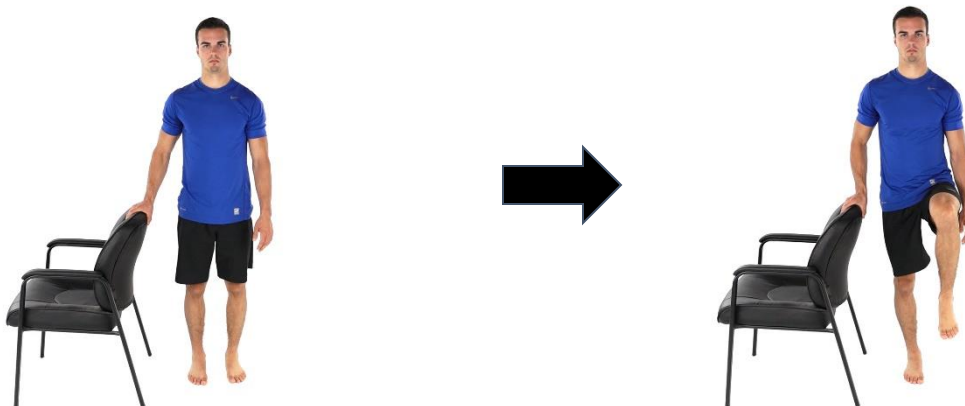
1) Faire un grand pas vers l'avant (en pliant bien le genou)



2) Faire un grand pas de côté (en pliant bien le genou)



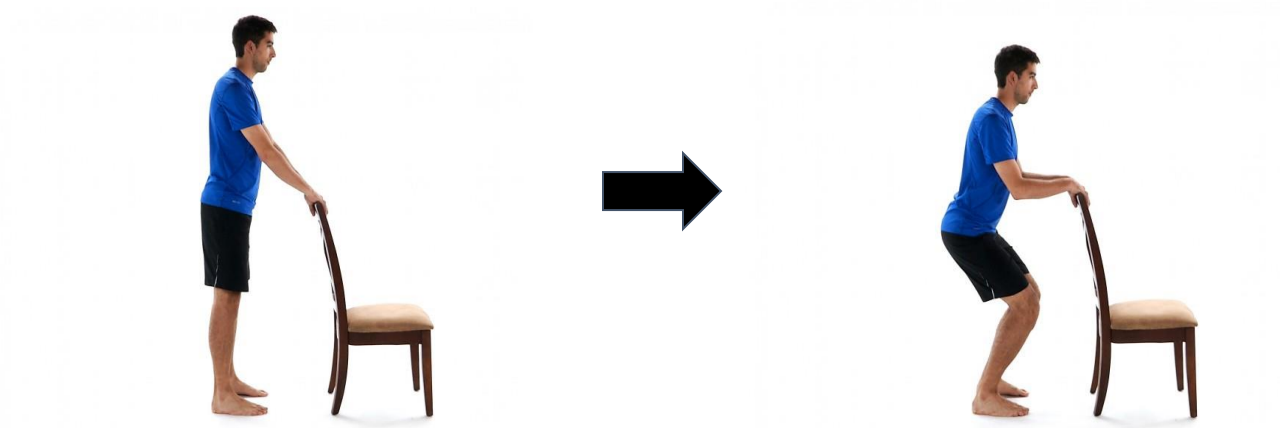
3) Lever la jambe (en gardant le dos bien droit)



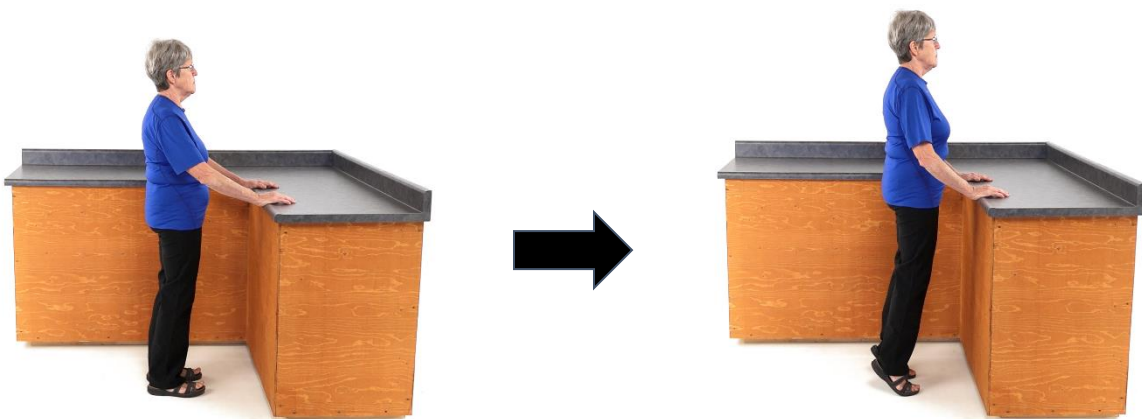
4) Déplier le genou



5) Faire un ¼ de squat (en sortant bien les fesses)

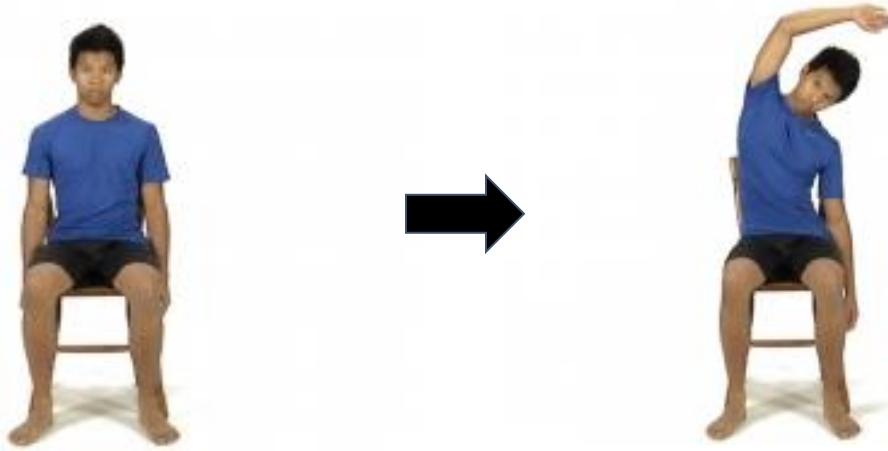


6) Monter sur la pointe des pieds

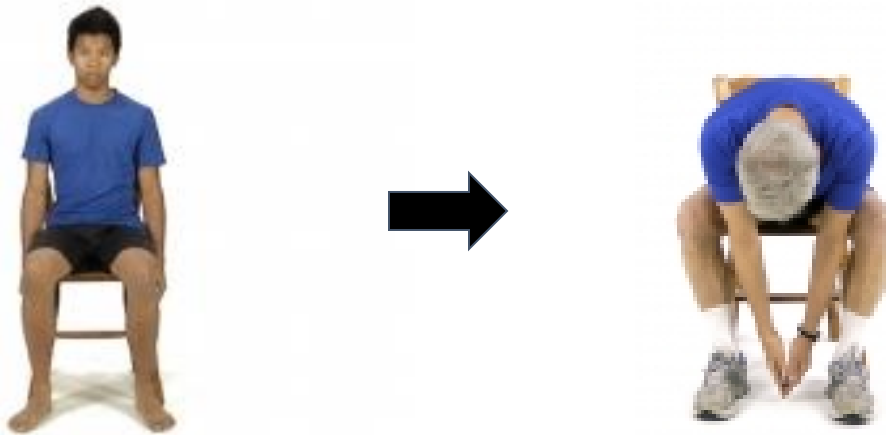


Exercices pour le dos :

1) Se pencher sur le côté (avec ou sans l'utilisation du bras)



2) Se pencher vers l'avant



***Note :** Exercice non conseillé pour les personnes ayant ou ayant déjà eu une hernie discale.

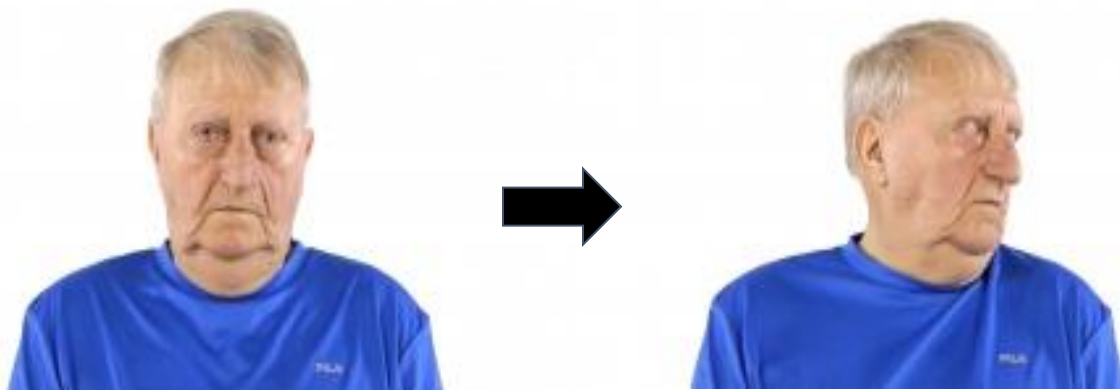
Exercices pour le cou :

***Note :** N'essayer pas d'aller plus loin que ce que votre cou vous permet!

1) Se pencher la tête vers l'avant

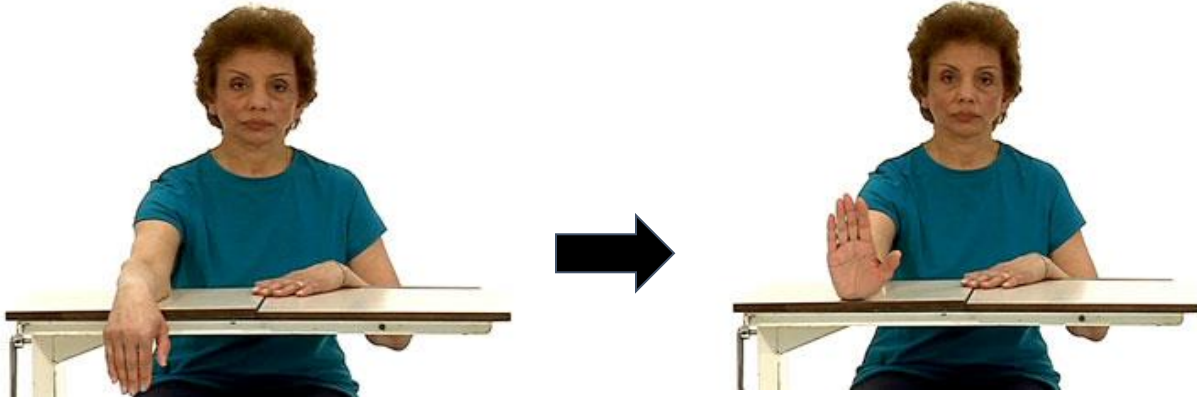


2) Tourner la tête (de chaque côté)

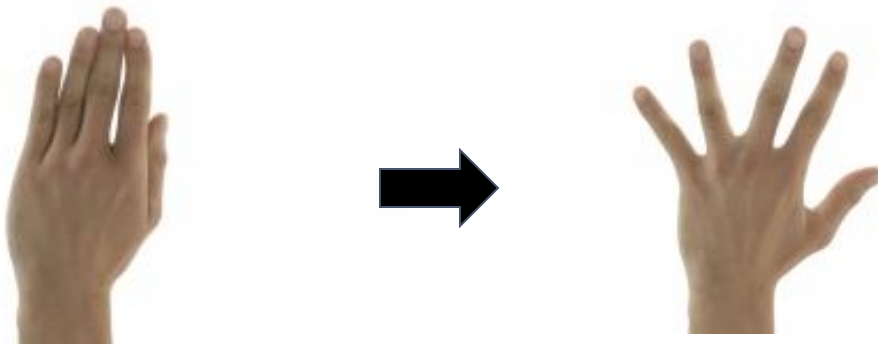


Exercices pour les bras :

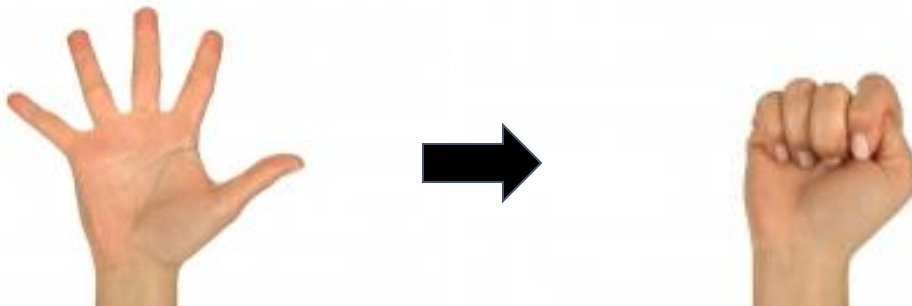
1) Plier et déplier le poignet (en gardant l'avant-bras collé à la table)



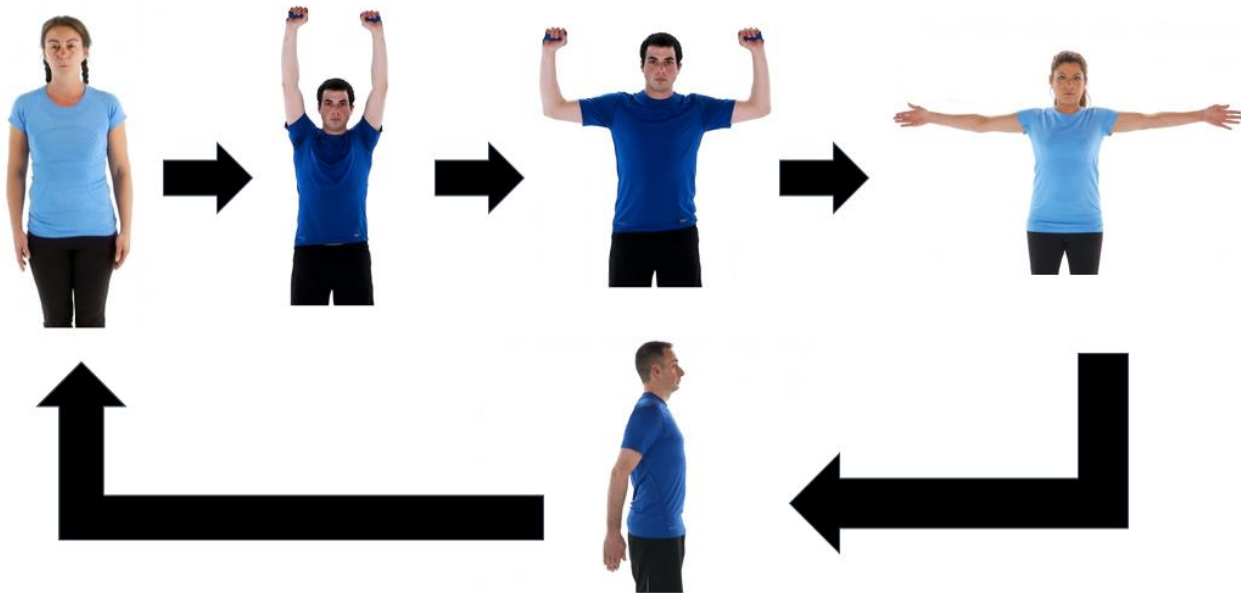
2) Faire le soleil avec ses doigts



3) Ouvrir et fermer le poing



4) Exercice avancé : L'enchaînement du Titanic



***Note :**

- Cet exercice permet :
 - De renforcer les muscles du dos et des bras.
 - De bouger votre épaule dans plusieurs positions, afin de bien l'huiler.
- Tenez chaque position pendant 1 seconde, puis changer de position. Si c'est trop facile, vous pouvez tenir chaque position pendant 5 ou même 10 secondes.
- Il est possible de tenir de petits haltères de 1 ou 2 livres dans nos mains lors de l'exercice SI VOUS EN AVEZ LA CAPACITÉ. Soyez prudent!
- Répéter tout l'enchaînement au moins 5 à 10 fois selon vos capacités physiques.