

Arthrose des doigts et du poignet

Mouvement 1 : automassages

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assouplir l'ensemble des doigts.
- Récupérer l'extension de l'ensemble des phalanges.

Comment bien faire le mouvement ?

- Bien installé, épaules basses, prendre un doigt soit entre le pouce et l'index ou l'index et le majeur en cas de douleur du pouce.
- Tirer de sa base vers l'extrémité en prenant garde de ne pas appuyer sur l'ongle.

Mouvement 2 : étirements des pouces

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder une ouverture de pouce suffisante pour pouvoir conserver une grande amplitude de la pince pouce index, pour attraper aisément un objet, par exemple.

Comment bien faire le mouvement ?

- Amener en contact les pouces droit et gauche ainsi que les index droit et gauche également.
- Mettre les mains au niveau du nombril et les pousser l'une vers l'autre pour les rapprocher.

Mouvement 3 : étirements des doigts

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Conserver une bonne dextérité.

Comment bien faire le mouvement ?

- Serrer et malaxer une éponge végétale dans de l'eau chaude.

Mouvement 4 : étirements du poignet et des doigts

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer une extension maximale du poignet et des doigts afin de pouvoir pousser un objet ou de se réceptionner en cas de chute.

Comment bien faire le mouvement ?

- Mettre les mains sur le haut de la poitrine paume contre paume et essayer de les descendre doucement vers le nombril sans quitter le contact.

© I&C

ASTUCE

Ne pas appuyer trop fort et ne pas tordre le doigt massé.

© I&C

Mouvement 1

ASTUCE

Garder les épaules basses.

© I&C

Mouvement 2

ASTUCE

C'est un mouvement à faire le matin pour dégoûdiner les doigts.

© I&C

Mouvement 3

ASTUCE

Garder les épaules basses.

© I&C

Mouvement 4

Mouvements d'entretien articulaire

arthrose débutante

VOUS SOUFFREZ d'arthrose débutante.

Celle-ci est responsable de douleurs, de gênes, de raideurs et/ou de déformations de vos articulations.

L'amélioration de votre situation dépend aussi de vous. En effet, en plus des médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin, il est nécessaire d'apprendre à pratiquer des activités adaptées.

Les fiches d'exercices qui suivent vont vous permettre très concrètement de renforcer les muscles qui entourent vos articulations.

Il s'agit ici de propositions d'exercices simples à réaliser. Ils ne nécessitent pas de matériel et sont organisés en trois parties, quand cela est possible : mouvement musculaire et d'étirement, de renforcement musculaire et d'étirement.

Ces exercices nécessitent d'être effectués avec quelques règles de bon sens telles que se préparer, respirer pendant les exercices, ne pas forcer, respecter des temps de pause, augmenter progressivement le nombre de séries...

Nous espérons que l'utilisation de ces fiches vous aidera à effectuer une activité physique durable adaptée à votre maladie.

Dr Françoise Laroche

Rhumatologue
Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne Lambert

Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

DURÉE DES MOUVEMENTS

Il est important de donner des bases de durée d'exercices.

- Pour les mouvements de renforcement, réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.
- Pour les mouvements d'étirement, maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

© I&C - Brain Storming SAS - Août 2011

AFLAR
ASSOCIATION FRANÇAISE DE
LUTTE ANTI-ARTHRITISIALE
www.aflar.org