



Exercices et Mouvements

Sommaire

- Pourquoi l'exercice et le mouvement sont-ils importants ?
- Quel exercice est approprié ?
- Comment commencer à faire de l'exercice
- Motivation à faire de l'exercice
- Quand faire preuve de prudence
- Exercices spécifiques à l'axSpA
- Autres exercices

Marcher

Natation et hydrothérapie

Yoga

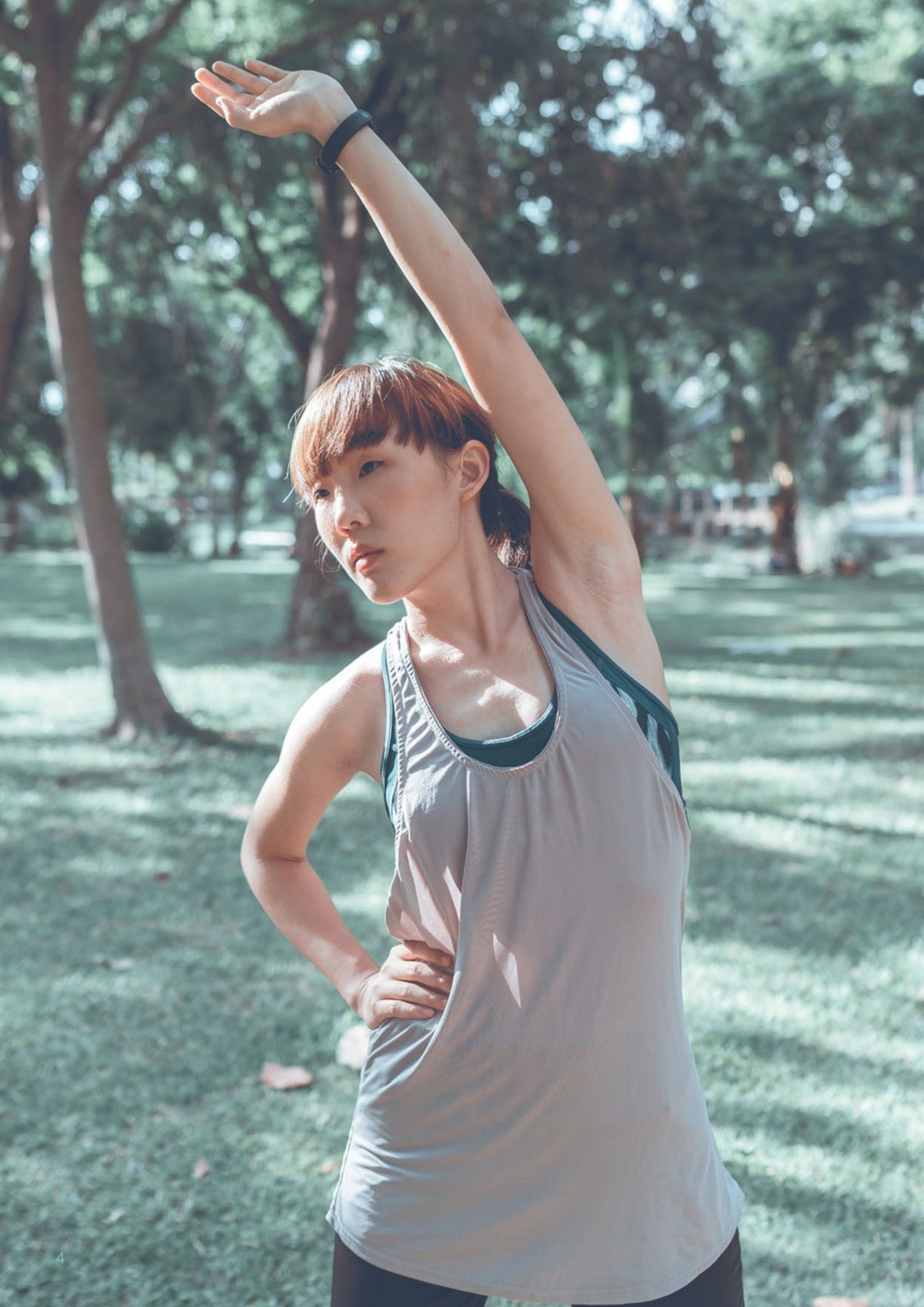
Pilates

Yoga

Tai Chi

Cyclisme

Musculation



Exercices et Mouvements

Pourquoi l'exercice et le mouvement sont-ils importants ?

L'exercice physique est recommandé et essentiel pour mieux gérer la maladie au quotidien.

L'exercice physique présente de nombreux avantages, notamment :

- vous permet de maintenir votre souplesse et votre amplitude de mouvement,
- d'accroître la force de vos os et de vos muscles,
- de maintenir ou d'améliorer votre posture,
- de réduire la raideur et la douleur,
- d'améliorer votre sommeil et votre énergie,
- d'améliorer votre humeur en général, et de réduire la dépression et l'anxiété.

L'un des principaux avantages de l'exercice physique régulier, est qu'il peut contribuer à ralentir la progression de la maladie et même prévenir les handicaps futurs.

Beaucoup de personnes constatent qu'elles ne peuvent plus être aussi performantes qu'avant ; ne vous découragez pas. Donnez-vous le temps de vous adapter à votre situation, écoutez votre corps et trouvez une activité ou un sport que vous pouvez pratiquer et que vous appréciez.

L'exercice physique comporte plusieurs éléments, tous importants. Les étirements et les exercices d'extension contribuent au maintien d'une bonne posture, de la souplesse et de l'amplitude des mouvements. Les exercices de renforcement musculaire et d'endurance améliorent l'équilibre, la capacité pulmonaire et la santé cardiovasculaire.

Quel exercice est approprié

Toute activité physique est préférable à l'inactivité, et chacun est capable de pratiquer une activité physique régulière, même douce.

Si votre mobilité est réduite, vous pouvez effectuer des exercices d'amplitude articulaire en position assise. Même quelques mouvements comme taper des mains et bouger les pieds en position assise sont bénéfiques.

Il est important de discuter de votre activité physique avec un professionnel de santé, qui évaluera votre état et vos capacités. Un kinésithérapeute pourra vous montrer des exercices adaptés.

Si vous pratiquez une activité physique régulière sans douleur, il n'y a probablement aucune raison d'arrêter, sauf avis contraire d'un professionnel de santé. Il est très bénéfique de varier les types d'exercices, notamment l'aérobic, les étirements, les exercices d'équilibre et de coordination, et le renforcement musculaire.

Comment commencer à faire de l'exercice

L'essentiel, c'est de commencer et d'augmenter progressivement l'intensité. Commencez par les exercices de cette brochure et progressez à votre rythme. Tout nouvel exercice peut occasionner une légère gêne ou des courbatures les jours suivants, mais ne vous découragez pas.

Il est facile, surtout si vous étiez en forme et faisiez régulièrement de l'exercice, de commencer trop intensément.

Il est donc conseillé de commencer doucement et progressivement, en augmentant l'intensité petit à petit.

Motivation à faire de l'exercice

Les raideurs et les courbatures peuvent rendre difficile la reprise d'une activité physique. Mais n'oubliez pas que toute activité est préférable à l'inactivité et que, pour beaucoup, s'entraîner en groupe est plus bénéfique que de s'entraîner seul.

Les cours collectifs encadrés peuvent motiver à adopter une routine sportive saine et durable. D'autres sources de motivation incluent le choix d'une activité physique agréable, la variété des activités proposées et la fixation d'objectifs personnels.

Quand faire preuve de prudence

Il est conseillé de consulter votre médecin ou un professionnel de santé avant d'entreprendre un programme d'exercices. Évitez les efforts physiques intenses si vous êtes malade ou blessé, si votre médecin vous le déconseille, ou si cela vous cause des douleurs ou un déséquilibre. L'exercice peut contribuer à atténuer les poussées inflammatoires, mais soyez prudent et n'en faites pas trop pendant une crise.

Exercices spécifiques à l'axSpA

Il existe des exercices particulièrement bénéfiques pour les personnes atteintes de spondyloarthrite axiale (axSpA). Ils sont illustrés ci-dessous et chacun présente des avantages spécifiques en termes de posture, d'amplitude de mouvement et de souplesse. Il est conseillé d'intégrer tous ces exercices, ou une sélection variée, à votre routine d'exercices.

Des vidéos explicatives et des liens vers d'autres exercices adaptés sont disponibles sur www.asif.info/resources

Étirement postural en position debout



Étirement du côté du tronc



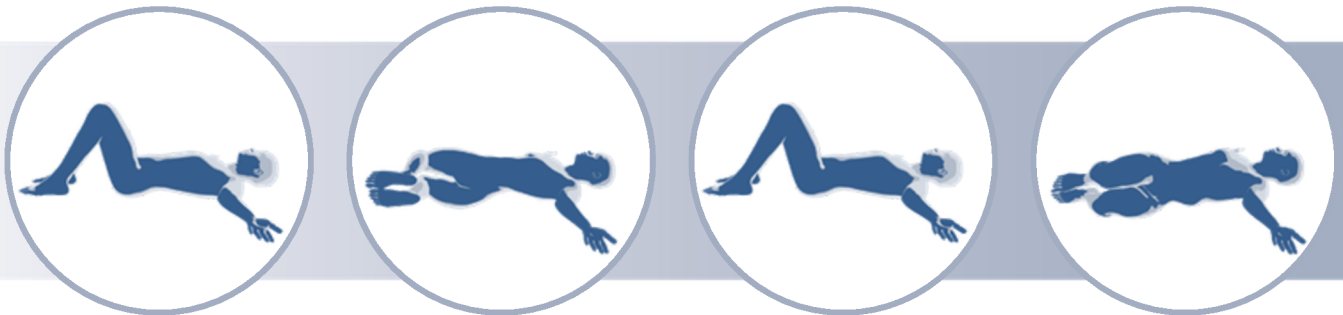
Étirement du chat



Étirement de Superman



Rotation du dos et des hanches



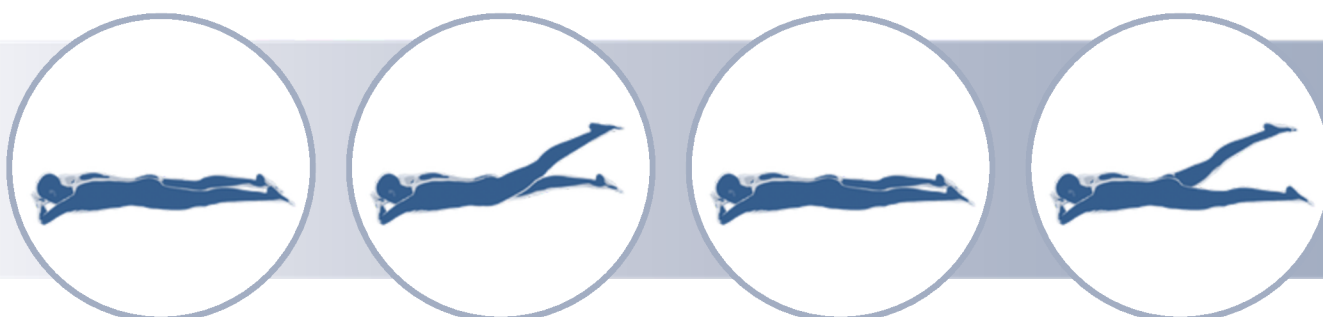
Rotation arrière



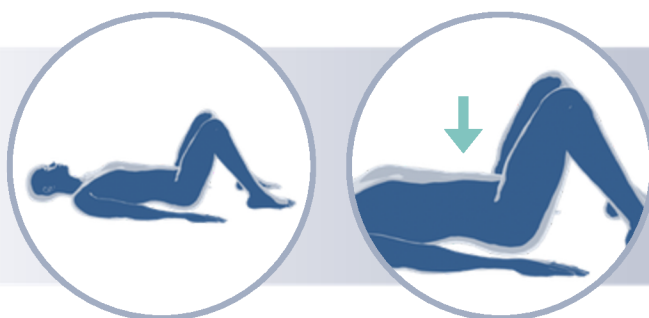
Étirement des ischio-jambiers



Étirement des fléchisseurs de la hanche



Étirement des fléchisseurs de la hanche



**Sauf avis contraire de votre médecin, vous pouvez pratiquer n'importe quel sport.
Il est conseillé de choisir un sport qui vous motive et vous intéresse.**



Autres exercices et mouvements

Les patients atteints de spondyloarthrite axiale ont tiré des bénéfices particuliers des activités suivantes :

Marche

La marche est une excellente forme d'exercice aux nombreux bienfaits. Facile à pratiquer et gratuite, elle améliore la forme physique et l'équilibre, et est reconnue pour réduire la douleur et la raideur, tout en améliorant l'humeur. Comme pour toute activité physique, commencez doucement et à votre rythme.

Natation et hydrothérapie

La natation est une activité physique idéale et très appréciée des personnes atteintes de spondyloarthrite axiale (axSpA). Elle permet de solliciter tous les muscles en douceur et améliore la capacité pulmonaire et la condition physique générale. Si votre cou est trop raide pour le tourner, essayez d'utiliser un tuba.

L'hydrothérapie consiste à pratiquer des exercices (autres que la natation) dans l'eau. Elle est bénéfique car la flottabilité de l'eau rend les exercices moins douloureux et moins éprouvants. La natation et l'hydrothérapie seront plus faciles et plus relaxantes dans une piscine chauffée. Les bassins d'hydrothérapie sont généralement beaucoup plus chauds que les piscines classiques.

Yoga

Nombreux sont ceux qui apprécient le yoga pour ses bienfaits spirituels et physiques, notamment la respiration, les étirements, la posture, la méditation et la pleine conscience. Le yoga contribue à améliorer la souplesse de la colonne vertébrale, l'amplitude des mouvements et la mobilité. Il soulage également la douleur et réduit le stress. Maîtriser correctement l'ensemble des postures de yoga demande du temps. Cependant, de nombreuses postures de base, plus faciles à réaliser, sont tout aussi bénéfiques. Une mauvaise exécution des postures peut présenter des risques ; il est donc conseillé de trouver un bon professeur si vous souhaitez débiter le yoga.

Pilates

Le Pilates est une autre forme d'exercice populaire. Il consiste en des exercices spécifiques réalisés dans un ordre précis pour renforcer et stabiliser les muscles profonds. Le Pilates peut permettre d'obtenir des muscles plus forts et une plus grande souplesse. Il peut également améliorer la posture et procurer une sensation de bien-être accrue.

Tai Chi

Le tai-chi se distingue des autres types d'exercice à plusieurs égards. Les mouvements sont généralement circulaires et jamais forcés, les muscles sont détendus plutôt que contractés, les articulations ne sont ni complètement étendues ni fléchies, et les tissus conjonctifs ne sont pas étirés. Le tai-chi peut être facilement adapté à tous, ce qui en fait une bonne forme d'exercice pour les patients atteints de spondyloarthrite axiale. Le tai-chi est bénéfique pour la force musculaire, la souplesse et l'équilibre.

Vélo

Faire du vélo est bon pour le cœur et les muscles, et peut améliorer la façon de marcher, de monter les escaliers et l'équilibre.

Assurez-vous de bien régler la selle et le guidon à votre taille et de vous tenir droit plutôt que penché en avant. Investissez dans une selle large qui soulage la pression sur le périnée. Évitez de faire du vélo sur des surfaces accidentées ; ou utilisez un vélo équipé d'amortisseurs ou de pneus larges.

Musculation

La musculation permet de tonifier les muscles et de lutter contre la fonte musculaire liée à l'âge. Elle contribue également à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et à améliorer la santé cardiaque. Enfin, la musculation favorise un meilleur sommeil, un métabolisme plus efficace et une humeur plus positive.

Avertissements et mises en garde

Ce document est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation auprès d'un médecin ou d'un professionnel de la santé.

ASIF décline toute responsabilité quant aux risques ou problèmes liés aux informations contenues dans ce guide.



www.asif.info