

Faire de l'exercice avec l'arthrose

Élaboré dans le cadre du cours SIN-1310, FSI-ULaval par Daphney Vachon, Eve Hébert, Emilie Beaucage, Céline Kihel, et Yasmine Chabani, étudiantes du baccalauréat en sciences infirmières.

Arthrose est une maladie déshabilitante globalement, et affecte spécialement ceux dans le groupe d'âge de 60 ans et plus¹.

Effets néfastes de l'arthrose²

- Douleur, qui peut aussi mener à un manque de sommeil
- Diminution de la capacité de faire de l'activité physique
- Diminution de l'indépendance dans la réalisation des activités de la vie quotidienne
- Impact négatif sur la qualité de vie



source de l'image :
<https://pixabay.com/illustrations/arthrocalman-osteoarthritis-knee-2384253/>

Bienfaits de l'activité physique

Une étude démontre que les exercices qui visent les quadriceps et les tendons des jarrets, ainsi que des exercices isométriques peuvent¹:

- Aider à diminuer la douleur causée par l'arthrose
- Augmenter la force musculaire
- Avoir un impact positif sur la qualité de vie

C'est aussi une stratégie qui est non-pharmacologique.

Exercices recommandés¹

- **Exercice isométrique (quadriceps)** : couché sur le dos avec un serviette roulée sous les genoux; ramener vos orteils vers l'arrière en poussant les jambes vers le bas pour serrer la serviette; tenir pendant 10 secondes
- **Abduction isométrique « pillow squeeze »** : assis sur une chaise ou couché sur le dos avec un oreiller entre les genoux; forcer jusqu'à ce que les quadriceps se contractent; tenir pendant 3-7 secondes
- **Exercice isométrique (tendons des jarrets)** : assis sur une chaise avec les jambes pliées (dépassent un peu 90°), les orteils vers le haut, et les mains derrière pour du support; planter les talons dans le sol et tenter de les ramener vers la chaise sans les faire glisser
- **Exercice « knee tangle »** : assis sur une chaise, avec les genoux et hanches à 90° de flexion, les chevilles croisées; appuyer les chevilles l'une contre l'autre pour contracter les quadriceps et tendons des jarrets

¹ Kangeswari, P., & Arulappan, J. (2022). Effectiveness of Nurse-led Intervention on Quality of Life of Patients with Knee Osteoarthritis. *Journal of Patient Experiences*, 9(1), 1-12,

DOI: 10.1177/23743735221098254

² Acikovz, S., Uzun, S., Tunay, S. (2016). Evaluation of the Coping Strategies Used by Knee Osteoarthritis Patients for Pain and Their Effect on the Disease-Specific Quality of Life.

International journal of Carina Sciences. 9 (1). 80-89. URL: https://internationaljournalofcarinasciences.org/docs/8_Aciksoz_original_9_1.pdf

Autres ressources :

- Pour plus de ressources sur l'arthrose, vous pouvez consulter le site web de la Société d'Arthrite du Canada : <https://arthrite.ca/bien-vivre/2019/12-ressources-utiles-sur-l-arthrose>
- L'exercice aquatique pourrait avoir des effets similaires à l'exercice sur terre³ – informez-vous à votre médecin si cela vous convient et si ce type de programme est disponible dans votre région.
- N'hésitez pas à contacter votre équipe de soins pour vérifier si ces exercices vous conviennent, ou pour toutes autres questions.

! ATTENTION : Cette fiche clinique ne remplace en aucun cas les recommandations, traitements, ou diagnostics faits par votre professionnel de la santé!

Journal de bord – Vous pouvez utiliser cette section pour noter vos activités

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28

Notes – Vous pouvez utiliser cette section pour noter vos commentaires ou vos questions pour votre professionnel de la santé

³ Wang, T.-J., Lee, S.-C., Liang, S.-Y., Tun, H.-H., Wu, S.-F. V., Lin, Y.-P. (2011). Comparing the efficacy of aquatic exercises and land-based exercises for patients with