

## Quelques conseils pour rester en forme

Il est essentiel de **rester actif** et de continuer à travailler, mais attention dans de bonnes conditions. Même si on éprouve des douleurs, on peut quand même réaliser certaines tâches. **Il faut bouger pour aller mieux !** Mobiliser ses articulations permettra d'éviter les raideurs et d'augmenter l'amplitude des mouvements.



Réaliser des exercices physiques renforcera vos muscles et aidera à assouplir vos tendons, ce qui protégera vos articulations. Il y a plein d'exercices que vous pouvez faire vous-même. Pratiquer une **activité physique** de manière **régulière** est bon pour la santé physique, mais aussi psychologique (diminution de l'anxiété, plaisir...).

**Perdre du poids** est nécessaire en cas de surcharge pondérale. On sait que l'obésité favorise l'apparition et l'aggravation de l'arthrose car elle augmente le risque d'usure des genoux et des hanches. **Améliorer vos habitudes alimentaires** vous permettra de mieux contrôler votre poids. N'hésitez pas à consulter un(e) diététicien(ne).

**Evaluer régulièrement vos douleurs** vous permettra d'en parler plus facilement avec votre médecin. Pourquoi ne pas **tenir un petit journal de bord** ? Notez-y vos symptômes, les circonstances dans lesquelles la douleur se produit, mais aussi vos activités, vos progrès.



Même si vous n'aimez pas trop l'idée de **vous aider d'une canne** ou d'une béquille, cela peut être utile pour ménager/soulager vos articulations. Et pourquoi ne pas prendre un parapluie à la place ? Pensez aussi au caddie pour faire vos courses.



Pensez à vous **détendre**. Quelques exercices de relaxation (contraction-décontraction musculaire) peuvent vous aider à diminuer la douleur grâce au **relâchement des muscles** qui entourent l'articulation enflammée. N'oubliez pas de **respirer profondément**, de manière abdominale en vous concentrant sur vos sensations. Un peu de musique douce vous y aidera peut-être. Entraînez-vous à **visualiser mentalement une situation agréable** (p.ex. une balade entre amis), une activité qui vous procure du bien-être (p.ex. la natation) ou encore un endroit qui vous apaise (p.ex. la plage).

Il est essentiel de vous **impliquer dans votre prise en charge**. Vous êtes le mieux placé pour parler de votre arthrose et pour agir ! Ecoutez les conseils de votre médecin et suivez votre traitement à la lettre.

**Les informations et conseils repris sur ce document ne peuvent se substituer à un avis médical.**