







# Votre plan de soins personnel

Suggestions pour tirer le meilleur parti de votre programme d'autogestion.

Activité physique		Modifier vos activités	
La marche, les exercices aquatiques et le cyclisme sont adéquats pour les articulations.		Au besoin, protégez ou soutenez vos articulations en utilisant des attelles ou des orthèses pour les articulations touchées.	
Faites des exercices d'aérobic, d'amplitude articulaire et de renforcement musculaire pour aider les articulations à rester bien soutenues, souples et alignées.		Adaptez votre maison ou changez votre façon de faire lorsque les articulations sont douloureuses.	
Régime	Médicaments		
Ayez une alimentation saine composée de tous les groupes alimentaires et de portions équilibrées. Évitez les aliments prêts-à-manger riches en gras saturés.		Prenez vos médicaments avec le plus d'assiduité possible afin de bien contrôler les symptômes de l'arthrose.	

## Découvrez ces ressources

### Centres communautaires

La plupart des villes ont des centres communautaires où il y a souvent des piscines, des programmes d'exercices aquatiques, des salles de conditionnement physique, des pistes de course et des gymnases.

### Clubs de marche

- [www.walks.ca/bienvenue](http://www.walks.ca/bienvenue)
- [www.verywellfit.com/how-to-find-and-join-a-walking-club-3436714](http://www.verywellfit.com/how-to-find-and-join-a-walking-club-3436714)

### Exercices aquatiques

- <http://getswimming.ca/fr/>
- <https://www.swimming.ca/fr/>
- <https://ymca.ca/Ce-que-nous-offrons/Activites-aquatiques>

### Ressources pour les patients

- [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)
- [www.jointhehealth.org](http://www.jointhehealth.org)
- <https://oaaction.unc.edu/>
- <https://gladcanada.ca/index.php/how-to-participate-in-glad-canada/>

## Parlez de vos douleurs articulaires à votre médecin

Les données factuelles	1
Les informations à communiquer	2
Questions pour votre médecin	2
À quoi s'attendre	3
Votre plan de soins personnel	4

## Les données factuelles

- L'arthrose survient lorsqu'il y a dégradation des tissus articulaires, notamment le cartilage lisse qui recouvre les extrémités des os.
- Le risque de développer l'arthrose augmente si :
  - la personne est une femme;
  - quelqu'un d'autre dans la famille fait déjà de l'arthrose;
  - l'articulation a supporté de lourdes charges ou a été mal utilisée;
  - la personne est au-dessus de son poids santé;
  - l'articulation a subi une blessure.
- Les jeunes comme les personnes âgées peuvent faire de l'arthrose, mais plus vous vieillissez, plus les risques de développer cette maladie sont élevés.
- L'arthrose affecte le plus souvent les genoux, les hanches et les articulations des mains.
- Les symptômes de l'arthrose les plus courants sont la douleur et la raideur, mais ils peuvent également inclure l'enflure.
- Les meilleures recommandations pour traiter l'arthrose sont l'activité physique et l'atteinte d'un poids santé.
- L'arthrose est une maladie chronique grave qui augmente le risque de :
  - diabète;
  - maladies cardiaques;
  - accident vasculaire cérébral;
  - hypertension artérielle.

### Symptômes communs



Douleur ou raideur dans une articulation ou autour de celle-ci pendant plus de deux semaines



Douleur dans les articulations, surtout les mains et les pieds



Diminution de la force et de la mobilité dans une ou plusieurs articulations

# Informations pour votre médecin

## Les informations à communiquer

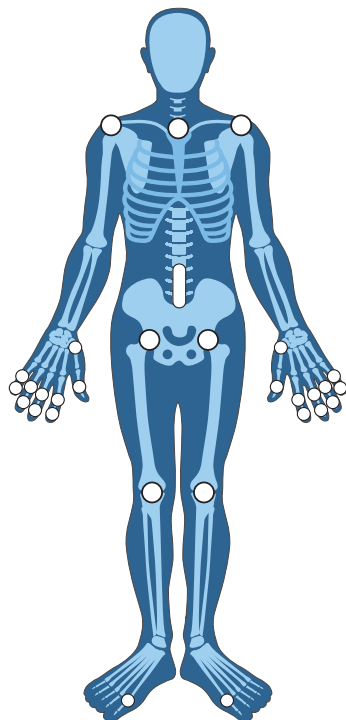
### Évaluez votre douleur



### Décrivez l'impact de votre douleur sur votre qualité de vie :

- Activité physique
- Sommeil
- Santé mentale (humeur ou état dépressif)
- Relations interpersonnelles
- Vie au travail

À quelles articulations avez-vous mal?



## Questions pour votre professionnel de la santé

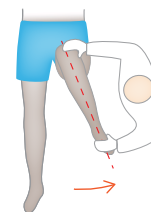
Voici une liste de questions à poser à vos professionnels de la santé au sujet de l'arthrose :

- Q Est-ce que mes douleurs articulaires sont causées par l'arthrose?
- Q Que puis-je faire pour soulager la douleur et la raideur?
- Q Quels sont les moyens reconnus pour réduire la douleur?
- Q Est-ce que je dois prendre des médicaments ou puis-je faire autre chose pour m'aider?
- Q Combien de temps faudra-t-il pour que le ou les médicaments prescrits fassent effet?
- Q Que puis-je faire pour aider à prévenir d'autres lésions articulaires?
- Q Devrais-je faire de l'exercice si j'ai des douleurs articulaires? Combien et à quelle fréquence?
- Q Y a-t-il des sites Web fiables où je peux avoir accès à de l'information sur l'arthrite destinée aux patients?

# L'examen de vos articulations

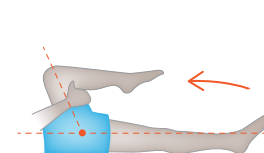
## À quoi s'attendre?

### Rotation de la hanche



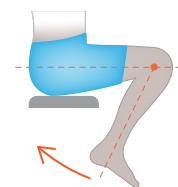
Mouvement latéral

### Flexion de hanche



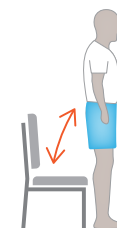
Genou à la poitrine

### Amplitude du genou



Talon à la fesse

### Force articulaire

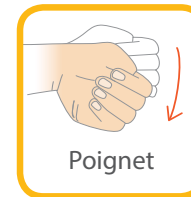


S'asseoir et se lever

### Fonction et force de la main



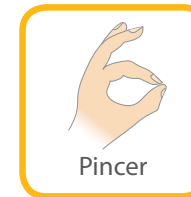
Écraser



Poignet



Préhension



Pincer

L'examen physique est habituellement le seul examen requis, mais d'autres tests peuvent être demandés en cas de besoin.