

Articulations raides et muscles raccourcis

Une bonne mobilité est indispensable pour de nombreuses activités quotidiennes et de loisirs. La souplesse des articulations peut être amoindrie par les muscles, les nerfs, les ligaments, les tendons ou les capsules articulaires. De même, les sollicitations inappropriées ou incorrectes ou encore les manifestations rhumatologiques telles que l'arthrose entraînent un déséquilibre musculaire – avec des conséquences douloureuses. Les activités de tous les jours – se laver les cheveux, enfiler des chaussettes, ranger les courses – deviennent de plus en plus difficiles.

Préservez votre liberté de mouvement! Soyez actif. Mobilisez vos articulations et vos muscles avec les exercices présentés dans ce dépliant.

Comment améliorer ma mobilité?

Les chats nous montrent l'exemple: ils s'étirent et s'ébrouent. Les exercices de mobilité sont particulièrement conseillés après une position assise ou debout prolongée, un effort physique important ou une séance de sport. Faites-les régulièrement. Le mieux est de les intégrer à votre planning.

Entraînement 1× par semaine =
Vous préservez votre mobilité.

Entraînement 3× par semaine =
Vous améliorez votre mobilité.

Coordination et endurance

Pour être en forme et le rester, il n'y a pas que la mobilité qui est importante, mais aussi la coordination et l'endurance. Elles doivent, elles aussi, être travaillées pour entretenir la forme physique et psychique. Vous pouvez améliorer votre coordination avec des exercices d'équilibre ou une discipline comme le tai-chi ou la danse. Pour l'endurance, tournez-vous vers des sports tels que la marche, la randonnée, le vélo ou le ski de fond.

Le Réseau suisse Santé et activité physique «hepa.ch» recommande aux adultes de pratiquer chaque semaine au moins 2 h 30 d'activité physique d'intensité moyenne ou 1 h 15 d'activité physique d'intensité élevée.

Trouvez le cours de gymnastique le mieux adapté à vos besoins à l'adresse www.ligues-rhumatisme.ch/cours.

Pour savoir quel sport pourrait vous convenir, faites le test sur www.mein-sport.ch.

Découvrez nos moyens auxiliaires et nos publications:
www.rheumaliga-shop.ch, 044 487 40 10
ou info@rheumaliga.ch.

Kytta Le bon choix contre les douleurs.

CONTRO I DOLORI PRINCIPI ATTIVI NATURALI

Kytta Pomade

Kytta SuboPomade

En cas de douleurs articulaires et musculaires

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Vente en pharmacies et drogueries. Iromedica SA, St-Gall

Publications et moyens auxiliaires

Actif contre l'ostéoporose
9 exercices, dépliant (F 1025) gratuite

Votre dos – pensez-y!
14 exercices, dépliant (F 1030) gratuite

La hanche nous mobilise
Comprendre et traiter la douleur
Livret (F 1090) gratuit

Magazine forumR
Exemplaire d'essai (CH 304) gratuit

Moyens auxiliaires – Aides au quotidien pour vous faciliter la vie
Catalogue (F 003) gratuit

Hérissons pour l'équilibre
Travail de l'équilibre et des muscles des pieds, des jambes et des hanches
2 pièces (art. n° 0020) CHF 49.80*

Hérissons de massage
(art. n° 0009 A, B, C)
A: Très souple, Ø 10 cm, CHF 11.90*
B: Souple, Ø 8 cm, CHF 9.90*
C: Dur, Ø 8 cm, CHF 9.90*

* Hors frais d'envoi



POUR NOTRE PROCHAINE BROCHURE GRATUITE

SMS au 488:
[give rheumaliga 5](http://give.rheumaliga.5)

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

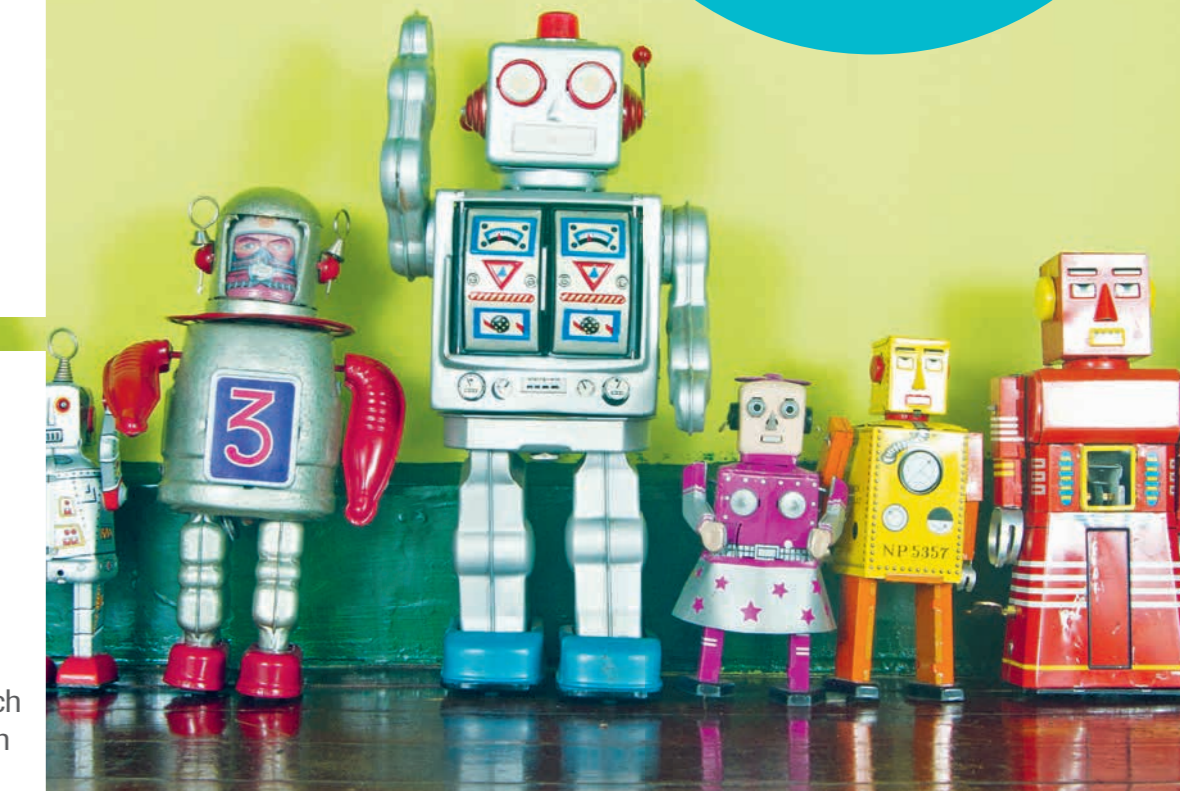
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch
www.rheumaliga-shop.ch

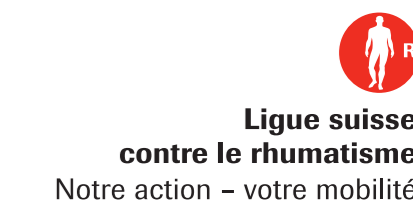
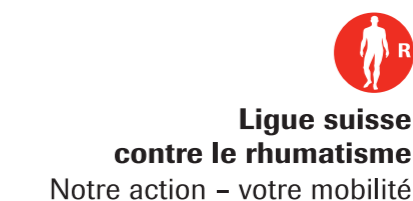
Restez souple et en forme!

Programme d'exercices pour chez soi

F. 1001 / 6'000 / OD / 02.2019



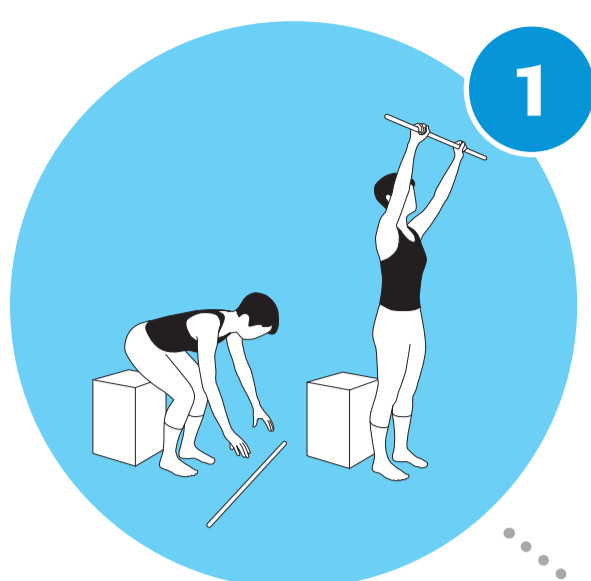
Brochure réalisée grâce au soutien de





Restez souple et en forme!

Programme d'exercices pour chez soi



1

Ceinture scapulaire, tronc, muscles antérieurs de la cuisse

Accessoire: balai, bâton ou similaire. **Position de départ:** debout devant une chaise, le balai est posé au sol. **Exécution:** fléchir légèrement les genoux, ramasser le balai au sol en gardant le dos droit et le pousser vers le haut avec les deux mains aussi loin que possible. Reposer le balai au sol. **Variante:** le balai est surélevé. Lever légèrement les talons en poussant le balai vers le haut. **Répétition:** 5–10× à un rythme régulier. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: étendre le linge, ranger les courses.

Muscles postérieurs de la cuisse

Position de départ: s'asseoir sur le bord d'une chaise, un pied posé à plat au sol. Le talon de l'autre pied touche le sol, les orteils pointés vers le haut et le genou tendu. Les mains sont posées sur la cuisse, au-dessus du genou tendu. **Exécution:** incliner le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ressentir une tension à l'arrière de la cuisse de la jambe tendue. Changer de côté. **Répétition:** 2–3× par côté, conserver la position 10–15 secondes. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: enfiler des chaussettes, soins des pieds.

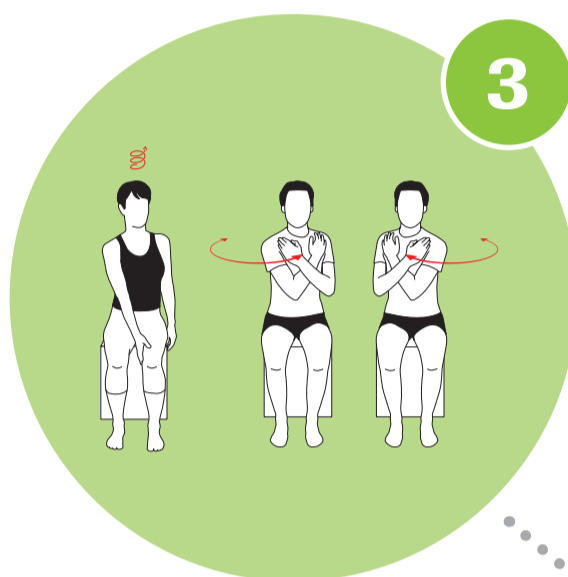


2

Tronc, colonne vertébrale

Position de départ: s'asseoir sur le bord d'une chaise le dos droit, tête droite. **Exécution:** Appuyer la main droite sur la face interne du genou gauche pendant 5–10 secondes. Tout en gardant le dos droit, croiser les bras devant la poitrine et poser les mains sur les clavicules sans appuyer, puis tourner la colonne thoracique 5–10× vers la droite et vers la gauche dans un mouvement régulier. Le bassin et les jambes ne bougent pas. Appuyer la main gauche sur la face interne du genou droit et répéter l'exercice. **Répétition:** 5× par côté. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: mouvement de rotation quand on passe l'aspirateur.



3

Ceinture scapulaire, colonne thoracique

Position de départ: s'asseoir sur le bord d'une chaise, tête droite. Placer les bouts des doigts derrière la tête, ouvrir les coudes, relâcher les épaules. **Exécution:** amener les deux coudes simultanément vers l'avant, puis les ramener vers l'arrière. Exploiter au maximum l'amplitude de mouvement des coudes. **Répétition:** rythme régulier, 5–10×. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: peigner et laver les cheveux.

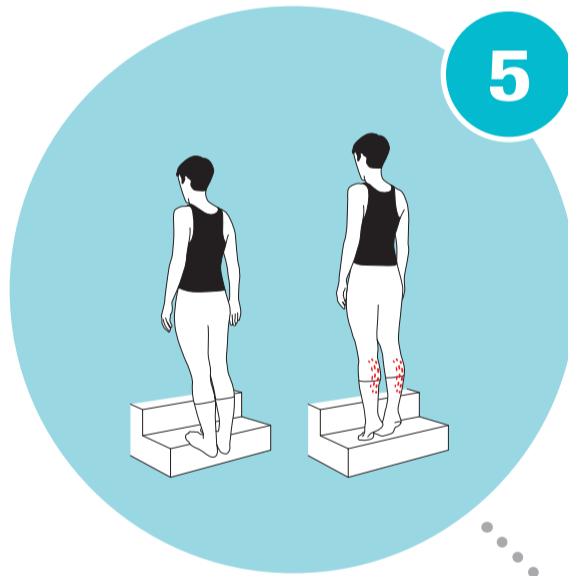


4

Partie inférieure de la jambe, mollet

Position de départ: se placer sur une marche en y posant uniquement l'avant des pieds, pieds écartés de la largeur des hanches, le poids étant réparti uniformément sur les deux pieds. Si nécessaire, prendre appui sur la main courante. **Exécution:** lever les talons le plus haut possible, puis abaisser lentement les deux talons. **Variante:** exécuter l'exercice sur une jambe. Si nécessaire, se stabiliser à l'aide de la deuxième jambe. **Répétition:** toutes les secondes, 5–10×. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: monter un escalier.

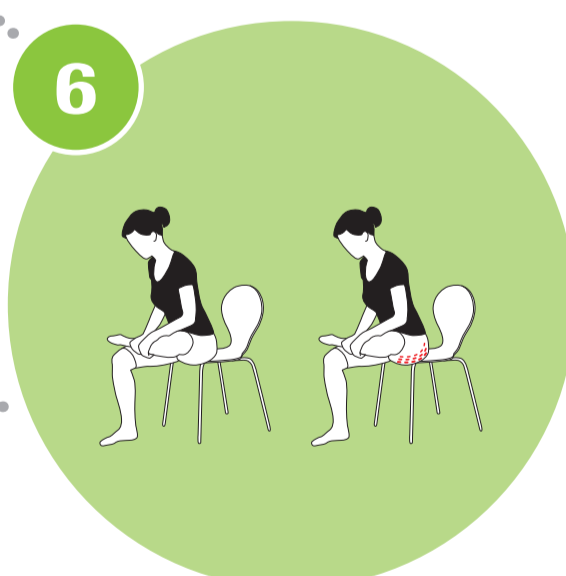


5

Muscles latéraux de la hanche

Position de départ: s'asseoir sur le bord de devant d'une chaise, tête droite. **Exécution:** poser la face externe de la cheville gauche sur la cuisse droite. Incliner le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ressentir une tension dans la fesse gauche. Changer ensuite de côté. **Répétition:** 2–3× par côté, conserver la position 10–15 secondes. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: enfiler des chaussettes, soins des pieds.

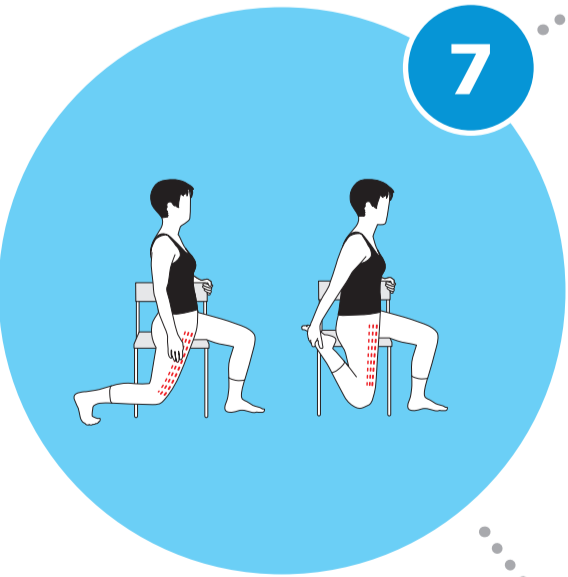


6

Muscles antérieurs de la cuisse, aine

Position de départ: s'asseoir de côté sur une chaise à dossier, torse droit, le pied de devant fermement posé sur le sol. **Exécution:** amener la jambe extérieure vers l'arrière sans bouger le bassin jusqu'à ressentir une légère tension dans la région de l'aîne et / ou sur la face antérieure de la cuisse. Changer ensuite de côté. **Variante:** amener le pied de derrière vers les fesses jusqu'à ressentir une légère tension. **Répétition:** 2–3× par côté, conserver la position 10–15 secondes. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: s'agenouiller.

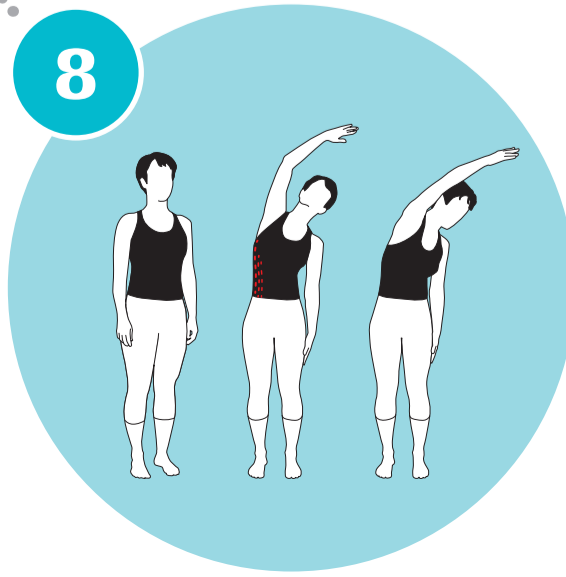


7

Flancs, abdominaux obliques, colonne vertébrale

Position de départ: debout, pieds écartés de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. **Exécution:** lever la main droite en arc de cercle vers la gauche (étirement du flanc droit), tout en faisant glisser la main gauche le long de la cuisse en direction du genou. Le regard suit la main levée. Conserver la position jusqu'à 10 secondes. Incliner ensuite légèrement la tête et les épaules vers l'avant (le tronc reste stable!) en tournant le regard vers le sol. Revenir à la position de départ en effectuant le mouvement inverse, puis changer de bras et de côté. **Répétition:** 5–10× par côté. Respirer de manière régulière.

Mouvement comparable: ranger des affaires dans un placard en hauteur, laver les fenêtres.



8