

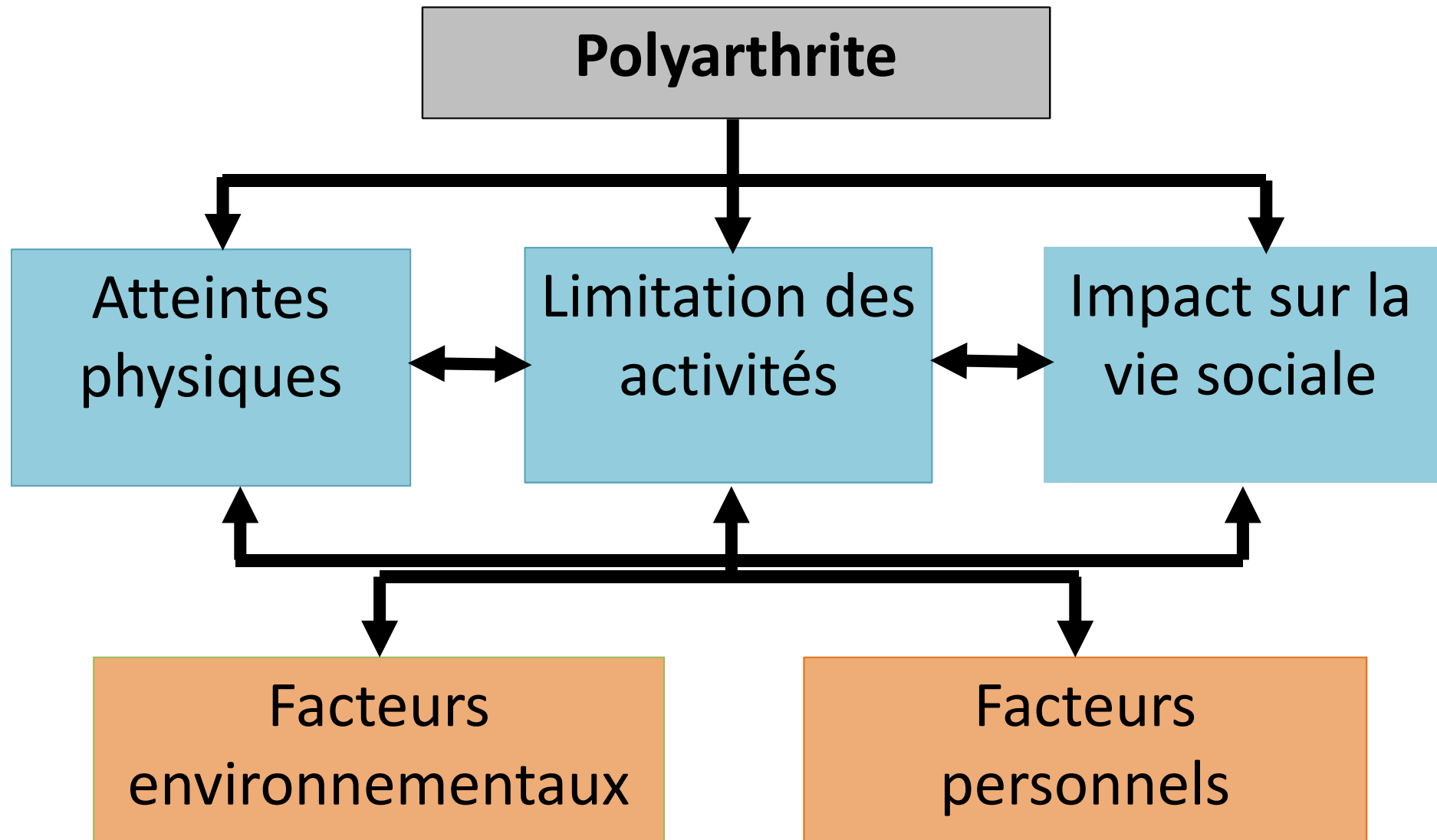
Activité physique... un enjeu multiple pour les patients atteints de polyarthrites

Journée mondiale de l'arthrite 2014

Cliniques Universitaires St Luc

Marie Aiaux, kinésithérapeute

Classification internationale du fonctionnement



**Pourquoi maintenir ou commencer
une activité physique quand on a
une polyarthrite?**

Atteintes physiques dues à ma polyarthrite

- Endurance cardio-respi
- Force musculaire
- Mobilité articulaire
- Coordination – équilibre
- Ostéoporose

Intérêt de l'activité physique?

- Amélioration ECR et lutte contre maladies cardio-vasculaires
- Amélioration de la force et de l'endurance musculaire
- Entretien de la mobilité articulaire
- ET DIMINUTION de la douleur!
- Activité physique en charge diminue l'ostéoporose

Limitation des activités quotidiennes

- Activités domestiques
- Activités professionnelles
- Déplacements
- Activités de loisirs

Intérêt de l'activité physique?

- Améliore la **“réserve d'énergie”**
- Amélioration de la fatigue chronique

Impact de la polyarthrite sur ma vie sociale

- Très individuel...
- Rôle social est défini par la profession, les loisirs, les engagements associatifs, ...

Intérêt de l'activité physique?

- Participation à des activités de groupe, lieu de rencontre "hors cadre pathologique"
- Regard social

Facteurs environnementaux

- Environnement physique
(lieu de vie, mode de
déplacement)
- Environnement socio-
culturel

Intérêt de l'activité physique?

- Structures disponibles
- Personnes ressources
- Timing disponibles

Facteurs personnels

- Mon expérience antérieure
- Ma croyance
- Ma connaissance

Intérêt de l'activité physique?

- Estime de soi
- Prendre du temps pour soi

**Pistes pour reprendre une activité
physique?**

Polyarthrite

“Mes” atteintes
physiques, mes
contre-
indications

Limitation
des activités

Impact sur
la vie social

Facteurs
environnementaux

Facteurs
personnels

Polyarthrite

Atteintes
physiques

“Mon potentiel
d’activités” :
marcher, sauter,
station debout, ...

Impact sur
la vie social

Facteurs
environnementaux

Facteurs
personnels

Polyarthrite

Atteintes
physiques

Activités

marche organisée,
jogging, vélo
adapté?, fitness,
cours de danse,
zumba, aquagym,
aquabiking

Facteurs
environnementaux

Facteurs
personnels

Polyarthrite

Atteintes
physiques

Limitation
des activités

Impact sur
la vie social

Facteurs environnementaux :

- Structures disponibles (communes, centres sportifs, Start to run)
- Personnes ressources : kiné, amis, famille
- Timing familial

Facteurs
personnels

Polyarthrite

Atteintes
physiques

Limitation
des activités

Impact sur
la vie social

Facteurs
environnementaux

Facteurs personnels :

- Analyser MA croyance
- Mon expérience antérieure
- Mon caractère
- Ma connaissance