

# PRENDRE SOIN DE SES ARTICULATIONS



Les articulations sont sollicitées quotidiennement, pour toute activité. Il en va de même pour l'ensemble de l'appareil locomoteur (muscles, tendons, ligaments, os). Selon l'activité, l'une ou l'autre des parties du corps est plus sollicitée.

Que vous souffriez ou non d'une pathologie de l'appareil locomoteur (traumatique ou non), en prendre soin est important. Pour ce faire, voici quelques pistes. Elles sont bien entendu à discuter avec votre médecin pour les adapter à votre situation.

## Lors d'activités physiques :

- Les services d'un **physiothérapeute** ou d'un **coach sportif** peuvent être utiles, surtout en cas de reprise d'activité sportive après un arrêt prolongé.
- Faire un **échauffement progressif** avant la pratique d'activités sportives, par exemple
- **Arrêter l'activité** physique en cours **en cas de douleur**
- **Protéger les articulations** par du matériel adapté en cas de sport ou activité à risque de traumatisme (sport de combat, par exemple)
- **Utiliser des chaussures adaptées** à l'activité réalisée
- **Pour soulever une charge**, s'accroupir et garder le dos droit

## Lors d'activité stationnaire :

- **Adopter une bonne posture** (se tenir droit, par exemple)
- **Appliquer les recommandations de positionnement à l'ordinateur** (distance de 50 cm de l'écran, adapter la hauteur de la chaise ou du bureau pour avoir les coudes à 90° et les pieds qui touchent par terre), faire des pauses de 5 minutes en moyenne toutes les heures.
- **En cas de gestes répétitifs ou dans des positions fixes**, faire des pauses de 5 minutes en moyenne toutes les heures.

## Lors de temps froid :

- **Porter des vêtements chauds**, en veillant à protéger particulièrement les articulations qui ont déjà posé problème.

## Lors de marche à pied :

- Même si sur de petites distances, le **port de chaussures confortables**, évitant les vices de position, et aussi avec un talon de maximum 5 cm, est nécessaire.

Avoir une **bonne hygiène de vie** (cf document sur « prendre soin de sa santé »), en particulier avec une activité physique adaptée et le maintien d'un poids stable et dans la norme est particulièrement recommandé.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.