

Service de rhumatologie
Pôle médecine

la spondylarthrite

au quotidien

SECTEUR DE KINÉSITHÉRAPIE
Groupe hospitalier Pellegrin - Tripode
Service de Rhumatologie - 12^e étage

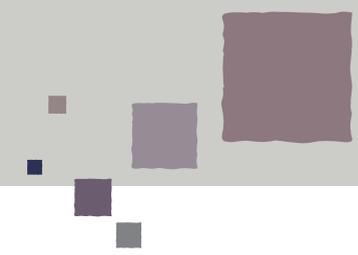
Pr Shaeverbeke
Kinésithérapeute : Sylvie Tavenas
Tél. 05 56 79 56 79 poste 72092

Ces conseils ont pour but de vous permettre de conserver le plus longtemps possible votre autonomie.

Ils sont applicables quel que soit le traitement prescrit par votre médecin.

Ils doivent être pour vous une aide au quotidien et un complément au suivi médical.

La kinésithérapeute de l'unité est à votre entière disposition pour compléter ces informations et pour vous aider à les mettre en œuvre.



SECTEUR DE KINÉSITHÉRAPIE
Groupe hospitalier Pellegrin



COM0173 © Direction de la communication et de la culture - Maquette Héliène Balensi - Janvier 2016

SECTEUR DE KINÉSITHÉRAPIE
Groupe hospitalier Pellegrin



www.chu-bordeaux.fr

www.chu-bordeaux.fr

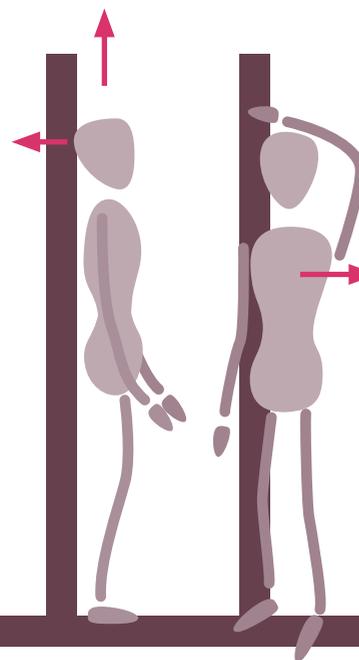
En dehors des poussées inflammatoires

- Conservez vos activités quotidiennes de travail ou de loisir.
- Privilégiez une activité physique et sportive en extension (volley-ball, basket-ball).
- La natation est recommandée (eau tiède : t° sup. à 25°) tel que le dos crawlé car il permet l'ouverture du thorax, l'extension des épaules et entretient les capacités respiratoires.
- Pour le vélo, choisissez-en un avec un guidon surélevé pour éviter le dos rond. Pas de VTT.
- Il est nécessaire de faire quotidiennement (même si vous vous sentez fatigué), les exercices mentionnés ci-après pour prévenir l'ankylose articulaire en mauvaise position.
- Tous les exercices exposés ici sont applicables en l'absence d'ankylose sévère. Si vous présentez déjà une ankylose rachidienne, n'essayez pas de réaliser des exercices difficiles pour vous, ou douloureux.

Exercice 1

Position de départ : debout devant un mur, dos, fesses et talons contre le mur.

- Poussez la tête contre le mur et vers le haut.
- Maintenez cette position, 5 s.
- Relâchez 5 s. environ.
- Répétez 10 fois l'exercice.



Exercice 2

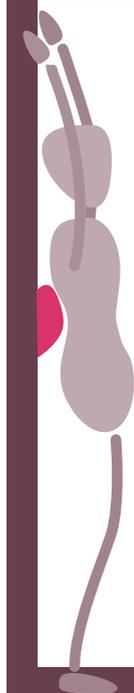
Position de départ : debout, perpendiculaire par rapport au mur, un bras accroché au-dessus de la tête.

- Inspirez doucement en écartant le thorax du mur.
- Revenez à la position de départ en soufflant doucement et en descendant les côtes.
- Faites l'exercice 10 fois en levant le bras droit puis faites un demi-tour et faites l'exercice 10 fois en levant le bras gauche.

Exercice 3

Position de départ : debout, adossé à un mur, un petit coussin au niveau de la cyphose dorsale, les 2 bras accrochés à une barre au-dessus de la tête.

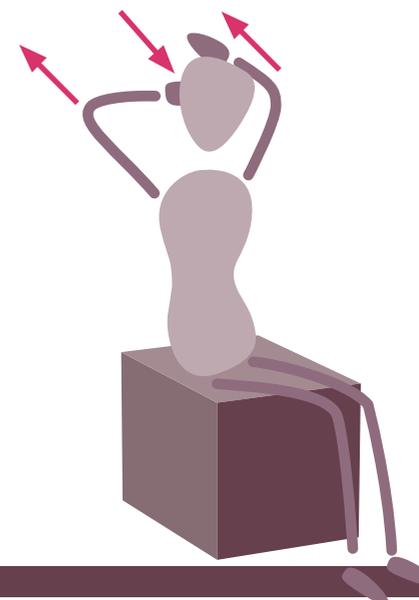
- Inspirez puis soufflez le plus longtemps possible en abaissant la cage thoracique. Répétez l'exercice 10 fois.



Exercice 4

Position de départ : assis sur un tabouret, mains derrière la nuque.

- Inspirez en tirant les coudes vers l'arrière, poussez la tête contre les mains tout en faisant le double menton et en serrant les omoplates en arrière.
- Soufflez en revenant à la position de départ.
- Répétez l'exercice 10 fois.

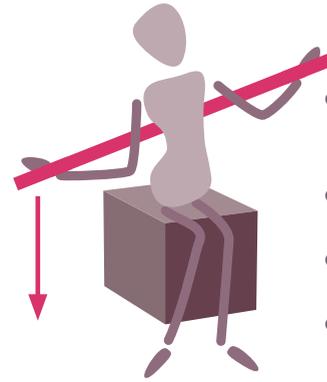


Exercices 5

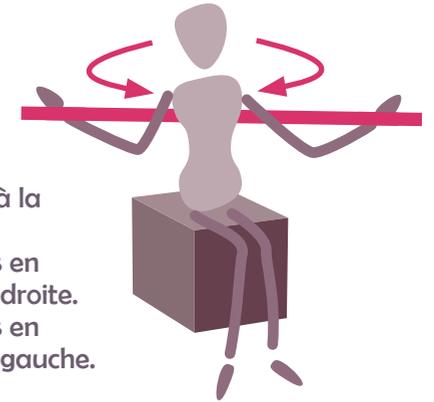
Position de départ : assis sur un tabouret. Bras en appui sur un bâton derrière le dos à la hauteur des omoplates.



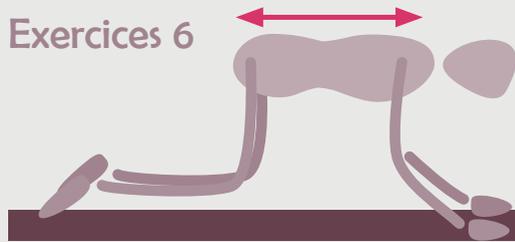
- Inspirez en inclinant le tronc d'un côté.
- Soufflez en revenant à la position de départ.
- Faites l'exercice 10 fois en vous inclinant sur le côté droit.
- Faites l'exercice 10 fois en vous inclinant sur le côté gauche.



- Inspirez en tournant la tête et le tronc vers la droite.
- Soufflez en revenant à la position de départ.
- Faites l'exercice 10 fois en vous tournant vers la droite.
- Faites l'exercice 10 fois en vous tournant vers la gauche.

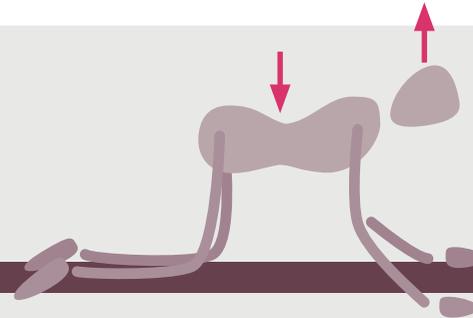


Exercices 6

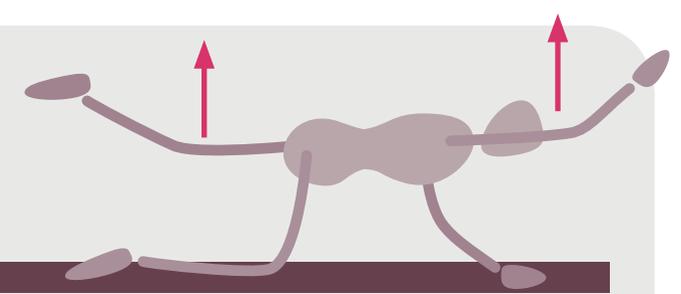


Position de départ : à quatre pattes. Dos droit, à l'horizontale.

- Inspirez en relevant la tête et en creusant le dos.

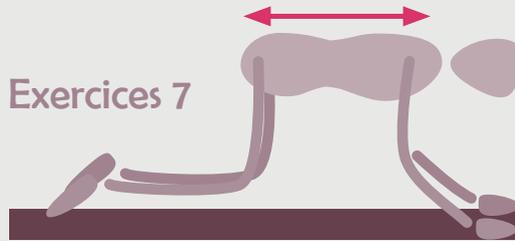


- Soufflez en revenant à la position de départ.
- Répétez l'exercice 10 fois.



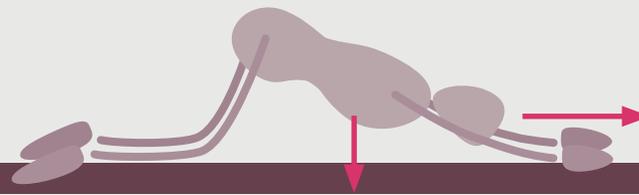
- Inspirez en levant le bras droit et la jambe gauche.
- Soufflez en revenant à la position de départ.
- Recommencez en levant le bras gauche et la jambe droite.
- Recommencez l'exercice 10 fois de chaque côté.

Exercices 7



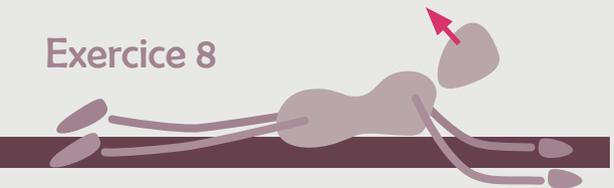
Position de départ : à quatre pattes. Dos droit, à l'horizontale.

- Soufflez-doucement en descendant la poitrine vers le sol et en allongeant les bras vers l'avant.



- Revenez à la position de départ en inspirant.
- Répétez 10 fois l'exercice.

Exercice 8



Position de départ : allongé sur le ventre.

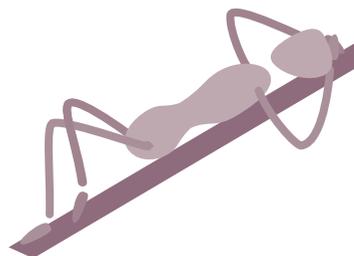
- Redressez-vous en appui sur les avant bras dans la position dite du « sphinx ».
- Maintenez la position 10 minutes.
- Faites l'exercice avant de vous coucher et si possible à différents moments de la journée.

Pendant les poussées inflammatoires

Règle d'or :

ne forcez jamais une articulation douloureuse et inflammatoire

- La poursuite de vos activités quotidiennes et de travail dépendra de l'importance de l'inflammation (douleur, chaleur, raideur), sachant que travailler, s'occuper est toujours mieux pour le moral que de ne rien faire.
- Interrompre vos activités physiques et sportives.
- Interrompre les exercices.
- Si vous sentez le besoin de vous allonger plus souvent que d'habitude, faites-le sur un plan dur, un coussin sous les lombes ("les reins"), membres inférieurs tendus, chevilles à 90° (par exemple contre un mur). Cette position peut être alternée, couché sur le ventre, un gros coussin sous le thorax, 2 à 3 fois par jour.



Conseils d'hygiène de vie

▲ **Dormez sur le dos sur un lit ferme, les membres inférieurs étendus et un petit coussin sous le cou.**

▲ **Couchez-vous un court moment sur le ventre avant de vous lever et de vous endormir le soir.**

▲ **Ne prenez pas de position cyphosante (qui arrondit le dos).**

▲ **Ne dormez pas dans un lit mou, dans lequel on s'enfonce et/ou le dos s'arrondit.**

▲ **Ne dormez pas en "chien de fusil".**

▲ **Ne pas vous asseoir dans un fauteuil profond en position cyphosante.**

▲ **Évitez toutes augmentations de contraintes sur les articulations tels que les marches prolongées sans temps de repos, les longs trajets en voiture, l'excès de poids et le port de charges lourdes.**

▲ **Si vous travaillez en position assise, ayez le dos droit appuyé contre un dossier et si possible, mettre un petit coussin entre le creux des reins (région lombaire).**

▲ **Adoptez des postures de 15 à 20 minutes dans la position du sphinx (voir exercice 8), 2 fois par jour.**

▲ **Une gymnastique quotidienne permet de continuer à mener une vie active (voir exercices).**

▲ **Des séances de rééducation chez le kinésithérapeute sont conseillées 2 fois par an avec réajustement des exercices à domicile si nécessaire.**

▲ **Il existe des aides techniques que vous trouverez en magasins spécialisés. Vous pouvez y avoir recours si vous n'arrivez plus à effectuer seul(e) votre tâche.**