

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

L'arthrite se définit comme une inflammation aiguë ou chronique des articulations. Les symptômes peuvent inclure des douleurs, des œdèmes, des raideurs et des rougeurs qui peuvent contribuer à une réduction de la fonction et de la dextérité. L'arthrite n'est pas une maladie unique ; il en existe de nombreux types différents.

Elle peut toucher des personnes de tout âge et de toute condition physique, y compris les enfants, les adolescents et les athlètes. Certaines formes d'arthrite sont plus fréquentes chez les personnes âgées.

Quel que soit votre type d'arthrite, **le fait de rester actif physiquement et d'adopter un mode de vie sain** vous aidera à rester mobile et à participer aux activités qui vous tiennent à cœur.

L'arthrite peut rendre la vie difficile en réduisant la mobilité et en compliquant les activités quotidiennes. Elle peut affecter la capacité des personnes à travailler et à participer à des activités sociales et de loisirs. L'arthrite est souvent associée à la dépression ou à l'anxiété.

Les symptômes de l'arthrite peuvent varier d'une semaine à l'autre, voire d'un jour à l'autre. Cependant, avec un traitement et une approche appropriés, vous pouvez mieux vivre avec vos symptômes et vivre en bonne santé.



Types d'arthrite

Il existe de nombreux types d'arthrite. Parmi les plus courantes, il y a :



l'arthrose



la goutte



la polyarthrite rhumatoïde



l'arthrite juvénile idiopathique (AJI)



spondylarthrite (y compris la spondylarthrite axiale et le rhumatisme psoriasique)

Symptômes de l'arthrite

L'arthrite affecte les personnes de différentes manières et chaque maladie présente des symptômes spécifiques. Toutefois, les symptômes les plus courants sont les suivants :

- douleur articulaire
- raideur (en particulier tôt le matin)
- inflammation (gonflement)
- peau chaude ou rouge sur l'articulation touchée
- faiblesse et perte de masse musculaire



Certains types d'arthrite peuvent présenter des symptômes qui ne sont pas directement liés aux articulations :

- douleur généralisée
- fatigue extrême
- peau squameuse, démangeaisons (psoriasis)
- modification des ongles des doigts ou des orteils
- éruptions cutanées
- fièvre
- perte de poids
- des symptômes qui affectent d'autres systèmes corporels, notamment les yeux, le cœur, les poumons et les nerfs



Comment la kinésithérapie peut-elle aider ?

Il est important de rester actif et de bouger lorsqu'on a des symptômes d'arthrite. Les **kinésithérapeutes font partie d'une équipe multidisciplinaire qui peut vous aider à mieux vivre avec votre arthrite.** Ils seront en mesure d'évaluer votre état et vos capacités et de vous guider sur la façon de rester actif et de gérer vos symptômes. Un kinésithérapeute peut travailler avec vous et vos autres professionnels de santé pour élaborer un plan de gestion personnalisé qui vous aidera à retrouver ce qui est important pour vous. Les stratégies peuvent inclure :

- l'élaboration d'un **programme d'exercices** adapté à vos besoins
- renforcer votre **force, votre endurance, votre mobilité** et votre niveau d'**activité**
- vous aider à trouver l'équilibre entre le **repos et l'activité**
- vous aider à identifier des **choix de vie** bénéfiques
- vous aider à développer des compétences pour **mieux vivre avec la douleur, l'œdème et la raideur**
- vous aider à **modifier vos activités** au travail et à la maison
- **vous évaluer de manière globale** et vous aider à **accéder aux soins d'autres professionnels**, tels que des médecins spécialistes, des psychologues, des ergothérapeutes, etc.



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday