

# Protégez vos articulations!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826587>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Protégez vos articulations!

*Vous êtes atteint d'arthrose ou d'arthrite? Alors apprenez les bons gestes pour soulager vos douleurs et conserver votre mobilité. Sans forcer et sans demeurer inactif.*

**D**ans la vie de tous les jours, il y a mille et une occasions de se faire mal au dos ou d'attraper une crampe au poignet à force de répéter un mouvement irrégulier. Beaucoup de maladies rhumatismales trouvent leur origine dans une usure des articulations et de la colonne vertébrale. Une usure qui peut être prévenue efficacement par l'adoption de postures correctes et par la pratique d'une activité physique. Il existe tellement de moyens de se faciliter la vie!

## A la cuisine

L'aménagement de votre intérieur est primordial. Est-ce que les objets que vous utilisez souvent sont à portée de main? Il faut éviter de vous baisser, de vous étirer inutilement. Au lieu, par exemple, de vous pencher pour ouvrir un tiroir, rangez vos ustensiles de cuisine courants, cuillères en bois, etc, dans un pot à côté de la cuisinière.

Pour économiser vos poignets, procurez-vous un ouvre-boîtes mural, fixe, qui nécessite moins d'efforts. Toujours à la cuisine: posez un anti-dérapant sous le plat où vous préparez votre salade. Plus besoin de caler le saladier sous le bras pendant que vous «touillez» la sauce! Le même tapis anti-dérapant vous aidera lorsque vous devez ouvrir un bocal. Ne soulevez pas une casserole pleine par le manche! Le poids est mal réparti et le mouvement demande une certaine force. Une poignée spéciale, amovible, qui se pince sur le rebord de la casserole, permet de porter l'ustensile à deux mains. De même, si vous en avez la possibilité, faites installer des robinets à levier

dans votre cuisine et votre salle de bain. Vous économiserez ainsi vos poignets qui doivent fournir de gros efforts pour faire tourner des robinets ronds, qui de surcroît se coincent facilement.

Les lourdes charges endommagent les articulations. Pourquoi ne pas utiliser une corbeille à linge à roulettes, un chariot à commissions, une table roulante, une valise à roulettes, plus souvent? Si vous devez porter une pile de journaux, pensez à les porter avec les deux mains et le plus près possible du corps.

## Au repos

La main du polyarthritique a tendance à se déformer. Les doigts ne forment plus une ligne droite en prolongeant le bras, mais s'écartent vers l'extérieur. Essayez lorsque vous y pensez de redresser vos doigts! Posez vos mains sur la table ou sur les accoudoirs d'un fauteuil plutôt que de les laisser pendre dans le vide. Vous évitez ainsi une élongation. Au lit, choisissez un coussin spécial qui soutient la nuque, sans la courber. Et surtout, pas de coussin sous les genoux!

Tous ces conseils ainsi que des modèles d'exercice quotidiens sont disponibles dans une brochure intitulée «La protection articulaire dans la vie

quotidienne», éditée et vendue par la Ligue suisse contre le rhumatisme. L'idée de base de ce document est d'inciter les personnes atteintes de rhumatismes, mais aussi les autres à utiliser correctement leurs articulations, de maintenir mobilité et force en veillant au charge et décharge possible et surtout d'éviter ou de retarder des positions articulaires erronées, en observant des attitudes de repos et de travail correctes.

Il est impératif de changer de position fréquemment et de s'offrir des pauses dans tout travail. Dans les loisirs aussi, soyez vigilants. Plutôt que de tenir un livre à bout de bras pour lire, posez-le sur un socle spécial, semblable à un lutrin, vos bras vous en seront reconnaissants. Les bricoleurs aussi devraient se montrer ingénieux et adapter une boule de liège ou un manche large à leurs outils, pinces, crayons, etc.

Ces aménagements qui peuvent sembler fastidieux au début s'avèreront vite banals, et vous n'en verrez que les bénéfiques.

*Bernadette Pidoux*

**Renseignements: brochures et notices explicatives sont à commander à la Ligue suisse contre le rhumatisme, case postale, 8038 Zurich. Tél: 01/ 482 56 00.**



Photo Yves Debraine