RHUMATISME INFLAMMATOIRE

Polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite

Polyarthrite ou spondyloarthrite suivie par un rhumatologue.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT PARTIE DU TRAITEMENT, SANS AGGRAVER LA MALADIE.

BON À SAVOIR

Les recommandations européennes incluent l'activité physique régulière : elle améliore la mobilité, la fatigue et la santé du cœur, sans aggraver la maladie. Pendant une poussée, on adapte l'intensité sans s'immobiliser.

Ce qui aide

- Bougez chaque jour, en adaptant pendant les poussées.
- Spondyloarthrite : exercices de redressement et de respiration quotidiens.
- Visez 150 minutes d'activité modérée par semaine.

Ce qui freine

- L'immobilité pendant les poussées.
- Arrêter un traitement de fond sans avis médical.
- Forcer sur une articulation chaude et gonflée.

LE PETIT PLUS Le froid peut calmer une articulation chaude et gonflée ; la chaleur aide souvent contre la raideur du matin.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Se grandir contre le mur

Talons, fesses, épaules et, si possible, arrière de la tête contre le mur, grandissez-vous sans forcer. Tenez 5 secondes.

10 fois, 1 à 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Ouvrir la poitrine

Assis, mains derrière la tête, ouvrez les coudes en inspirant, refermez en soufflant.

10 fois, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

3 Vélo ou marche

Allure où vous pouvez parler en même temps.

20 à 30 minutes par jour

À adapter en poussée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- une ou plusieurs articulations deviennent chaudes et gonflées ;
- vous avez de la fièvre sous traitement immunosuppresseur ;
- un œil devient rouge et douloureux ;
- une fatigue inhabituelle s'installe ; une douleur nouvelle du dos ou du cou apparaît après une chute, même légère.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Rausch Osthoff et al., EULAR, Annals of the Rheumatic Diseases, 2018 · Ramiro et al., ASAS-EULAR, Annals of the Rheumatic Diseases, 2023.