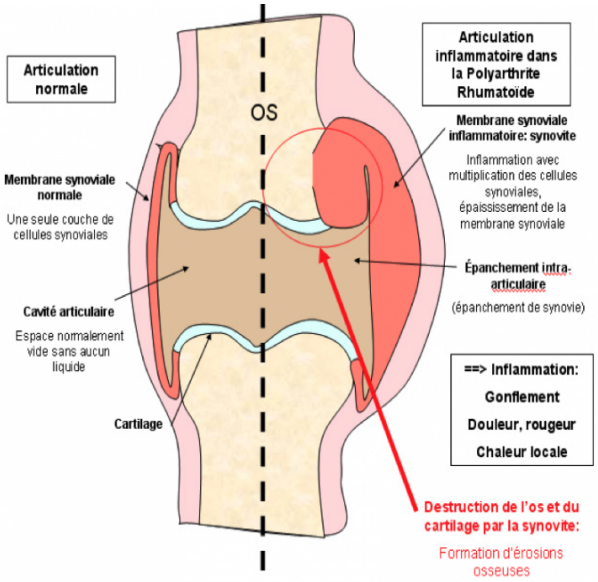
Quelques conseils aux personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est un **rhumatisme inflammatoire chronique**. Dans la PR, les cellules de défense du système immunitaire **s'attaquent à la membrane synoviale.** Celle-ci devient inflammatoire : c'est ce qu'on appelle une **synovite.** Le liquide synovial est alors sécrété en grande quantité et s'accumule. Ce qui entraine un **épanchement synovial**. Cette membrane synoviale enflammée va produire de façon locale des protéines « pro-inflammatoires » aussi appelées **cytokines**. Elles entretiennent l'inflammation et vont progressivement entrainer une **destruction** du cartilage, de l'os et des tendons.



Pourquoi l'éducation gestuelle ?

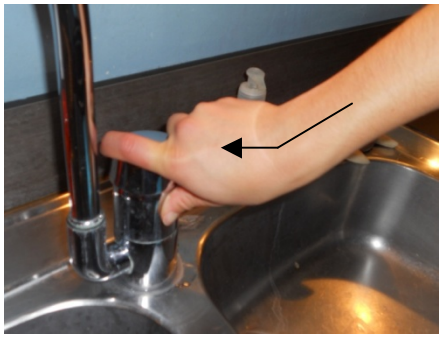
Les activités de préhension peuvent aggraver les déformations au niveau des mains, c'est pourquoi il est important de modifier son comportement vis-à-vis de ses prises afin de protéger au mieux ses articulations et prévenir ou retarder les déformations. Ici il n'est pas question de limiter vos activités pour «économiser vos articulations» mais bien de faire différemment pour les épargner.

Pour cela :

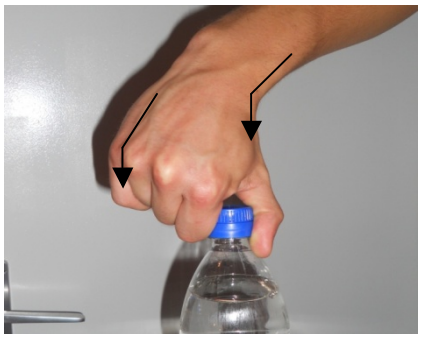
- Appliquer une prévention gestuelle,
- Utiliser des aides techniques en fonction de vos besoins,
- Aménager votre environnement personnel et professionnel,
- Trouver un équilibre entre repos et activité,
- Porter vos orthèses de repos et/ou de fonction.

Principes d'économie articulaire :

- Éviter toutes torsions aux niveaux des doigts, des pouces et des poignets



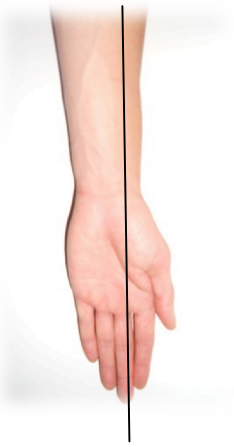
Transformez ces gestes

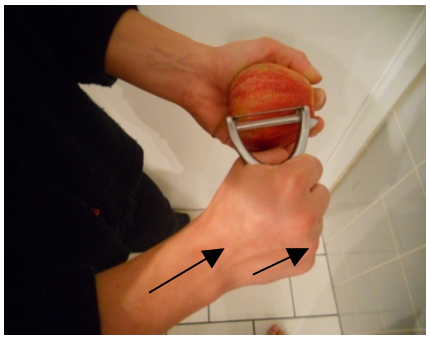


Préférez ce geste

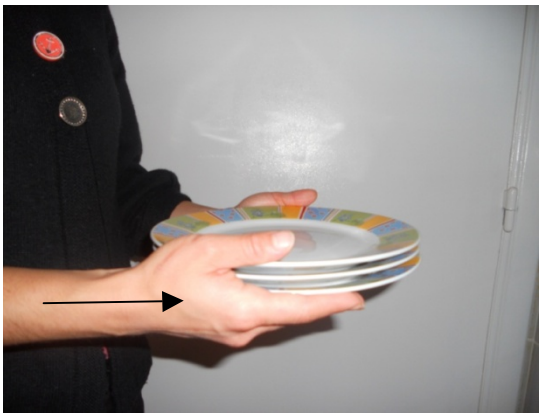
La prise doigts paume main interne (majeur, annulaire et auriculaire)

- Essayer de garder la main dans le même alignement que le bras





- Éviter de forcer! Pour cela favoriser l'utilisation des deux mains pour porter un objet lourd.



- Éviter de prendre les objets avec le bout des doigts. Transformez votre geste en ayant un maximum de contact avec l'objet.

- Favoriser: Les prises larges (possibilité de manches grossit)

Intérêt du port de vos orthèses :

Il est important de respecter le port de l'orthèse car elle permet de réduire les sensations douloureuses, de maintenir les articulations souples, de lutter contre les déformations et raideurs articulaires, ainsi que de rendre les activités quotidiennes moins pénibles.

Les aides techniques :

Elles permettent de diminuer les situations de handicap. Elles visent à compenser des incapacités dans la réalisation des habitudes de vie des patients telles que la nutrition, les soins personnels, la communication, l'habitation, les déplacements, l'éducation, le travail, les loisirs, les aspects relationnels.

Voici quelques adresses de revendeur de matériel médical :

- Maison Coudert : 1 av. Léon Bonnat 64100 Bayonne
- L'Univers du confort : 45 av Jean Léon Laporte- Résidence les Alizés 64600 Anglet

Quelques conseils pour bien se lever le matin :

Au réveil, il peut être fréquent de ressentir des raideurs au niveau du dos et des jambes.

Pour les personnes souffrant de PR, on peut ajouter une raideur au niveau des articulations et/ou des muscles, ceci due aux phénomènes inflammatoires.

Parfois il nous faut donc plusieurs minutes, voire plusieurs heures pour retrouver la souplesse de nos articulations ainsi que de nos mouvements. On appelle ce phénomène le « dérouillage articulaire ».

La durée nécessaire au dérouillage matinal peut refléter la sévérité de l'inflammation, mais peut aussi refléter un surmenage articulaire durant les jours précédents. En effet, la sollicitation de nos articulations provoque des réactions inflammatoires. Ces réactions sont la cause de la souffrance matinale que vous pouvez rencontrer

Se lever trop rapidement peut être brutal pour la colonne vertébrale et déclencher des douleurs qui persisteront toute la journée. En effet lorsque les articulations sont encore enraidies et douloureuses, il vaut mieux privilégier des mouvements souples et lents.

Pour se lever du lit :

- Tout d'abord se positionner au bord du lit, couché sur le côté ;

- Fléchissez les genoux et prenez appui sur le lit avec votre main supérieure (si cette dernière est trop douloureuse, vous pouvez fermer le poing) ;
- Effectuer ensuite un mouvement de bascule (Vos jambes tombent lentement vers le sol, vous poussez sur votre main d'appui. Veiller à solidariser vos épaules et votre bassin dans un même plan pour protéger vos lombaires).
- Une fois assis sur votre lit, vous pouvez faire quelques mouvements de la nuque et des épaules ; vous pouvez également faire quelques mouvements de flexion-extension des genoux, des chevilles et des orteils, plus faciles à réaliser en position verticale.

Quelques conseils pour l'habillage :

Même si cette activité demande peu de mouvements, certains doivent être assez amples tel que lever vos bras pour enfiler votre tee-shirt ; d'autres requièrent la motricité fine des doigts, tel que boutonner votre chemise.

- Pour les femmes, préférez des soutiens-gorges qui s'attachent par devant, ou alors fermez le devant et tournez le.
- Pour enfiler vos chaussettes, bas, pantalons, vous pouvez éventuellement vous aider d'un enfile-bas.
- Vous pouvez utiliser des épingles à nourrice ou encore des anneaux pour faciliter l'utilisation de vos fermetures-éclair, vous pouvez également coudre des velcros pour remplacer vos fermetures avec boutons, vous pouvez remplacer vos lacets de chaussures traditionnels par des lacets élastiques.
- Enfin si vos mouvements sont très limités, pour pouvez vous orienter vers des vêtements adaptés, ces derniers sont munis de systèmes de fermeture facile avec scratch ou fermeture éclair, évitant ainsi l'enfilage par la tête ou les jambes.

Quelques conseils pour la toilette:

Elle permet d'assurer notre hygiène corporelle, mais elle procure également un moment de détente et de plaisir. Une fois que nous sommes bien lavés, bien rasés, bien habillés, nous renvoyons aux autres et à nous même une image positive et valorisante.

- En diminuant le nombre de meubles dans la salle de bains, on augmente la sécurité et on facilite la réalisation de la toilette. Vous pouvez installer des barres d'appui pour entrer et sortir de votre douche et/ou de votre baignoire. De plus vous pouvez utiliser un revêtement antidérapant car une glissade sur le carrelage mouillé est toujours possible.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez installer un siège de douche afin d'améliorer votre confort (un tabouret en plastique muni de ventouses) ou alors une planche de bain, à poser en travers de la baignoire pour vous doucher assis.

- Si vous avez des difficultés à tenir un savon ou un gant, vous pouvez utiliser des brosses ou des éponges à longs manches qui permettent d'atteindre les extrémités et le dos plus facilement. Vous pouvez utiliser un flacon pompe pour distribuer le savon à l'aide d'une pression du plat de la main. Veillez à positionner ces ustensiles à portée de main.

- Concernant le lavage de dents, le rasage, le maquillage, etc… vous pouvez le réaliser en assis sur un tabouret ou sur une chaise devant votre lavabo, veillez à ce que votre miroir soit disposé à bonne hauteur. Il existe différentes aides techniques à long manche ou à manche grossi qui peuvent vous aider : tels que des brosses à cheveux et peignes adaptés, un rasoir électrique qui sera préféré à un manuel, une brosse à dents électrique plutôt que manuelle.

Quelques conseils pour les tâches ménagères:

Il est préférable d'effectuer régulièrement le ménage de votre domicile afin de diminuer la durée de la tâche. Cela évitera de trop solliciter vos articulations.

- Si vous avez des difficultés à serrer les doigts, préférez de grosses éponges qui tiennent bien dans la main ; il existe aussi des outils adaptés et/ou ergonomiques que l'on peut trouver chez des bandagistes.
- Pour les balais, aspirateurs,… choisissez-les avec un manche réglable ; ceci afin d'éviter de vous baisser.
- Si l'aspirateur est trop lourd, vous pouvez utiliser un balai articulé avec des lingettes dépoussiérantes.
- Si la position debout devient trop inconfortable vous pouvez la réaliser en assis. En effet il existe des sièges pliants, réglables en hauteur et peu encombrants ; ils vous permettront de vous asseoir pour cuisiner, repasser, bricoler,…
- Si lever les bras est trop douloureux, vous pouvez utiliser un marchepied ou un escabeau.