

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La compatibilité entre l'activité physique régulière et les maladies auto-immunes n'est plus à prouver.

L'OMS recommande de réaliser 3 types d'activités physiques :

- L'endurance : 30 minutes par jour ou 1h tous les deux jours, à un rythme où la parole est possible mais pas le chant (activités aquatiques, marche, marche nordique, vélo).
- Le renforcement musculaire : 2 fois par semaine (yoga, pilates).
- Les étirements : 2 fois par semaine (stretching).

Il est recommandé de ne pas rester plus de 48 heures sans activité physique afin d'observer des bénéfices sur le long terme.

La reprise d'activité physique adaptée, parlez-en à votre rhumatologue lors de votre prochain rendez-vous !



Ce qu'il faut savoir

La fatigue et les douleurs sont des symptômes et des conséquences des maladies qu'il est possible de réduire grâce à une pratique d'activité physique adaptée et régulière. Les études ont montré que la pratique régulière permet de réduire la fatigue et les douleurs ressenties.

Une pratique régulière n'entraîne pas de déformation articulaire.

Les 10 000 pas, un bon indicateur à connaître

Il faut distinguer les pas "marchés" et les pas "bougés":

- Les pas "marchés" durent au minimum 10 minutes consécutives (6000-6500 pas).
- Les pas "bougés" sont utilisés pour de petits déplacements.



Sophie Genéton
Enseignante en Activité Physique
Adaptée pour la Santé
Service de rhumatologie
Hôpitaux de Strasbourg et de
Colmar
sophie.geneton@chru-strasbourg.fr

La reprise d'activité physique adaptée, parlez-en à votre rhumatologue lors de votre prochain rendez-vous !