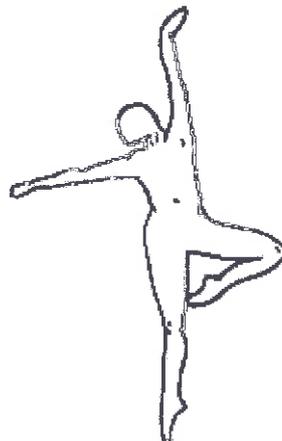




UNE JOURNEE AVEC MA SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE



Livret d'information

4 mai 2015

CHATEAUX Audrey

SOMMAIRE

<u>La Spondylarthrite ankylosante ...</u>	p.4
<u>... Ses Conséquences sur votre dos...</u>	p.5
<u>Réveil, 7h00</u> : <i>prendre 20min, Dérouillage matinale</i>	p.6
<u>Démarrage de la journée de travail, 8h30</u> :	p.8
Séries d'exercices pendant la pause	p.8
Adaptation du plan de travail	p.9
Position de protection du dos	p.10
<u>Retour chez soi, 16h00</u> :	p.11
Les déplacements en voiture	p.11
Quelques conseils de nutrition	p.11
<u>Relaxation et Respiration</u>	p.12
<u>Un temps pour les loisirs</u>	p. 13
<u>Séances d'exercices du soir, prendre 25 à 30min</u>	p.14
<u>Journal de bord</u>	p.18
<u>Bonne nuit les petits,</u>	p.19

LA SPONDYLARTHRITE ...

Et ses répercussions sur la vie quotidienne

- **Douleur,**
 - Localisée au bas du dos ou aux fesses (sacro-iliaques)
 - Enthèses, zones d'insertion des tendons, ligaments ou de la capsule articulaire sur l'os.
- **Raideur,**
 - Dérouillage matinal de 30 min en moyenne,
 - Risque de déformation du dos sur le long terme
- **Fatigue,** à cause des réveils en seconde partie de nuit (vers 3 à 4h du matin), le sommeil est de mauvaise qualité.
- **Difficulté au quotidien,** notamment à la marche entraînant des boiteries et à la réalisation de tâches de la vie quotidienne.
- **Déconditionnement** à l'activité physique et **difficultés respiratoires.**



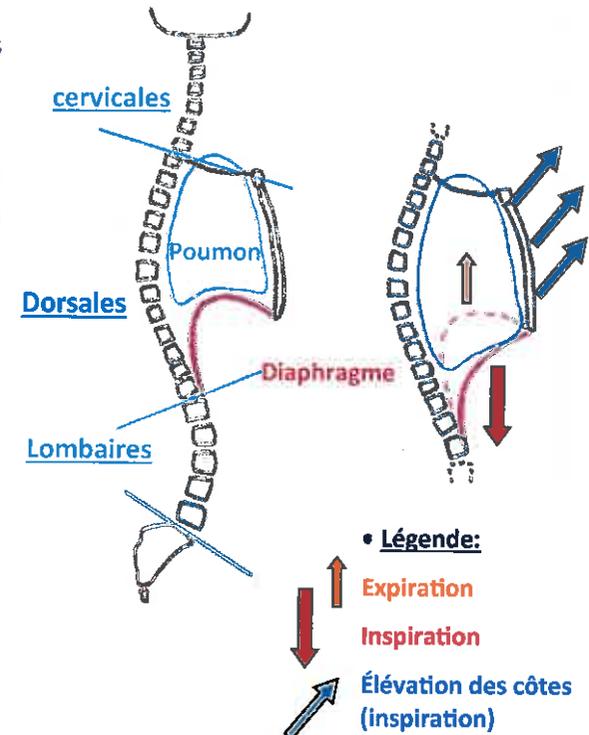
SAVIEZ VOUS QUE...

La spondylarthrite ankylosante est une maladie très ancienne, dans l'Égypte antique, le Pharaon Ramsès II en était atteint. Il régna près de 66 ans.

... SES CONSEQUENCES SUR LE CORPS

Évitez l'ankylose et la colonne en « bambou »

- La colonne vertébrale est un empilement de 32 vertèbres formant 4 courbures, alternativement opposées.
- Elle est caractérisée par sa **mobilité**, il est important d'**entretenir sa souplesse.**
- Un ensemble de muscles permettent de **maintenir une posture correcte.** Cette position doit être maintenue afin de **protéger votre dos au quotidien.**
- Le **diaphragme**, muscle inspirateur principal, fonctionne comme un piston. En s'abaissant, il permet le **remplissage des poumons**, associé au mouvement d'élévation des côtes.



Sans prise en charge, la spondylarthrite peut évoluer vers l'ankylose et ses déformations



L'enraidissement a des conséquences sur la posture :

- effacement de la courbure lombaire
- dos voûté, en « bossu »
- enroulement des épaules en avant et projection de la tête en avant
- absence de mobilité des côtes

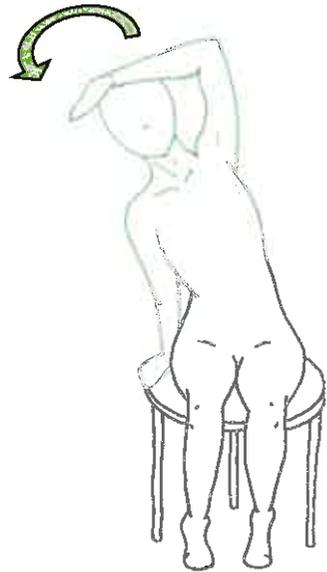


RÉVEIL, 7H00 :

Prendre 15 à 20 min pour le dérouillage matinal



La pendulaire, les inclinaisons :



- **Départ** : assis sur un plan dur ou debout contre un mur
- **Mouvements** :
 - en soufflant
 - **penchez-vous à droite** en emmenant un **bras au dessus de la tête** (l'autre main repose sur la hanche)
 - Répétez à gauche.
- **Pourquoi** ? Pour déverrouiller la colonne au levé et entretenir la mobilité vertébrale et rester souple au quotidien

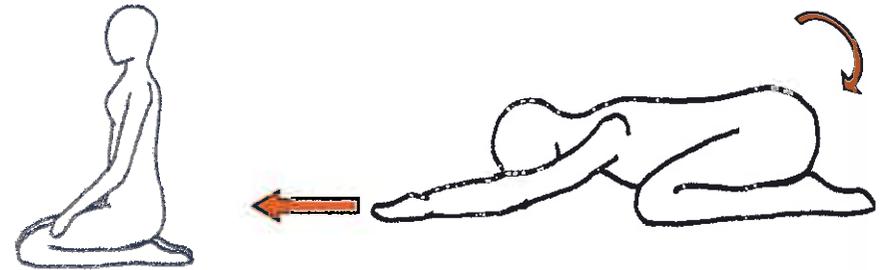
Le tourniquet, les rotations :

- **Départ** : assis sur un plan dur
- **Mouvements** :
 - en soufflant, les mains aux épaules
 - **tournez la tête à droite puis le tronc**, regardez derrière vous.
 - Répétez à gauche.
- **Pourquoi** ? vous entretenez les rotations, importants pour la conduite en voiture par exemple.



Prière Mahométane :

- **Départ** : assis talons
- **Mouvements** :
 - en soufflant lentement et longtemps
 - penchez vous en avant en laissant glisser **vos mains en avant** sur le sol et en emmenant vos **fesses sur les talons** (sur gant de toilettes par exemple)

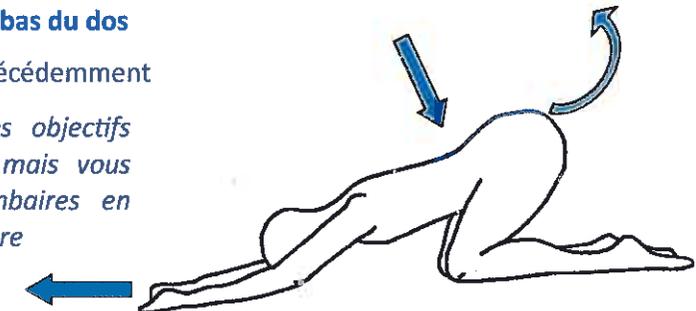


- maintenez cette position sur plusieurs cycles en accentuant à chaque soupir.

• **Pourquoi** ? pour assouplir le rachis dorsal et étirer les pectoraux. Vous évitez la position « du bossu » et l'enroulement des épaules en avant.

Etirement du chat :

- **Départ** : à 4 pattes, mains en avant
- **Mouvements** :
 - en soufflant lentement et profondément
 - penchez vous en avant en laissant glisser **vos mains en avant** sur le sol
 - tout en emmenant vos **fesses vers l'arrière et le haut** (à la manière d'un chat) et en **creusant le bas du dos**
 - maintenez comme précédemment
- **Pourquoi** ? Mêmes objectifs que précédemment mais vous assouplissez les lombaires en maintenant la courbure



DÉMARRAGE DE LA JOURNÉE, 8H30 :

Pendant la pause, pourquoi ne pas faire quelques exercices ?



Mieux vaut l'éviter... La cigarette serait susceptible d'augmenter l'activité de la maladie.

La toupie cervicale :

• **Départ** : assis ou debout

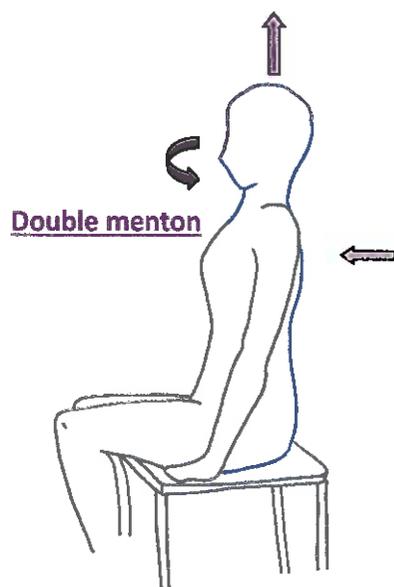
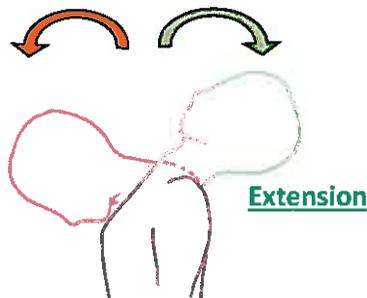
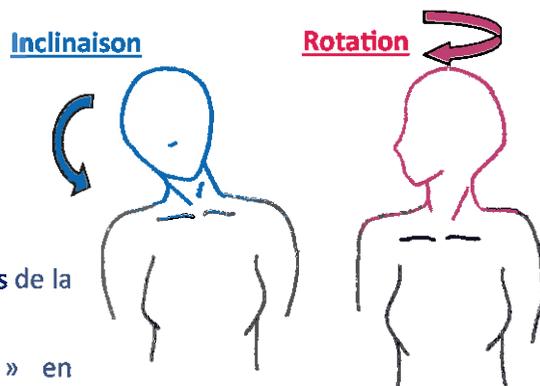
• **Mouvements** :

- réalisez des inclinaisons, rotations de la tête, flexion et extension de tête

- faites le « **double-menton** » en abaissant et reculant le menton

• **Pourquoi** ? pour conserver une mobilité de la tête associée à la mobilité du regard

- pour éviter le « cou de vautour »



Les auto-grandissements :

• **Départ** : assis ou debout,

• **Mouvement** :

- étirez vous vers le haut **pour vous grandir au maximum**, sans vous pencher.

- vous pouvez placer un livre fin au sommet du crâne et le maintenir en équilibre

• **Pourquoi** ? Renforcer les muscles

Pour vaincre la fatigue du milieu de journée, et si la possibilité se présente, accordez-vous **30 min** pour une « **micro-sieste** » entre 12 et 14h *avant la reprise...* vous vous sentirez beaucoup mieux !

Adaptation du plan de travail :

• Soigner votre **posture**, en maintenant les courbures du dos, *sans vous affaissez au fur et à mesure*

• Régler l'écran pour avoir le **regard horizontal**, *vous ne devez pas pencher la tête en avant ni en arrière ou vous voûtez.*

• Évitez les reflets de lumière sur l'écran

• Hauteur du plan de travail pour avoir les **coudes à 90°** de flexion environ.



L'Aigle royal (main-nuque) :

• **Départ** : assis ou debout,

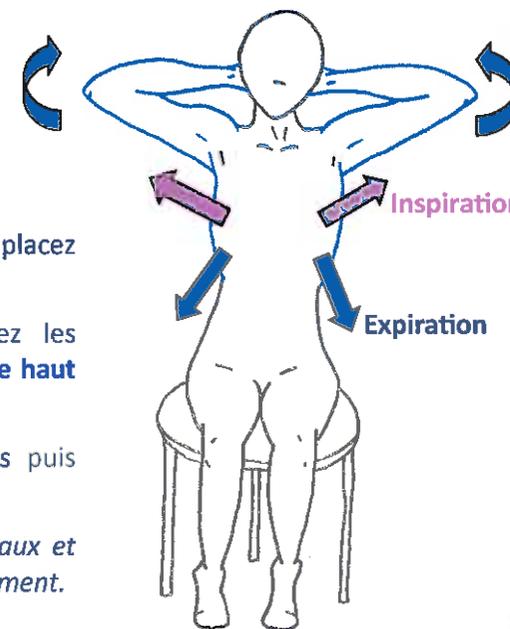
• **Mouvement** :

- en **inspirant**, gonflez la **poitrine** et placez vos main derrière la nuque

- en **soufflant** lentement, abaissez les côtes, et emmenez vos **coudes vers le haut et l'arrière**

- répétez sur 2 cycles respiratoires puis relâchez

• **Pourquoi** ? Vous étirez les **pectoraux** et entretenez la **mobilité costale** également.



PROTÉGER SON DOS



Ce qu'il faut éviter de faire :

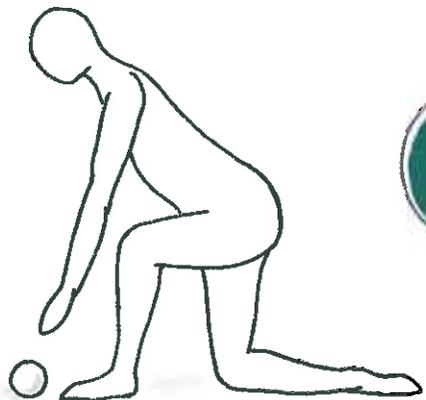
- EVITER de se pencher en avant, sans plier les jambes
- EVITER de courber le dos
- EVITER le port de charge à bout de bras, ou le déplacement d'objet au dessus des épaules.

Ce qu'il est conseillé de faire :

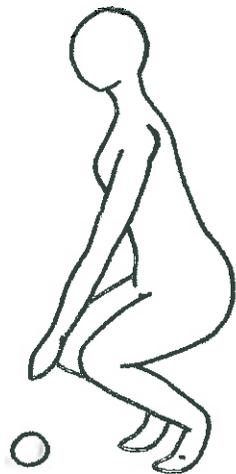
- **PROTECTION DU DOS** en maintenant les **courbures lombaire et dorsale**
- Utiliser ses **jambes**, en pliant hanches/genoux pour s'abaisser et en les tendant pour se relever.
- Pour le port de charge, vos jambes doivent **encadrer la charge** de part et d'autre, vos **bras** ne font que soutenir l'objet et **restent tendus** au cours du transport.

- chevalier servant: poser un genou à terre

- accroupissement : flexion des jambes



Chevalier servant



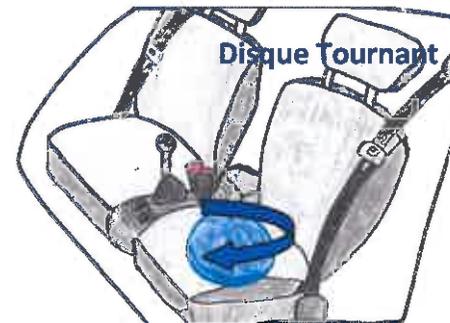
Accroupissement

RETOUR CHEZ SOI :

Déplacement en voiture et Conseils diététique

Déplacement en voiture :

- Prférez les **véhicules hauts**, pour faciliter l'installation, le passage des jambes sera plus aisé.
- Un « **disque tournant** » sous les fesses facilite le pivotement pour entrer/ sortir de la voiture.
- Au cours des **longs trajets**, la position assise prolongée peut provoquer des douleurs et raideurs, nécessitant un **nouveau dérouillage** :
- Faites des **pauses toutes les heures**,
- et prenez quelques minutes pour vous **dégourdir**, **marcher**, ou vous **étirez** (*voire dérouillage matinale*).

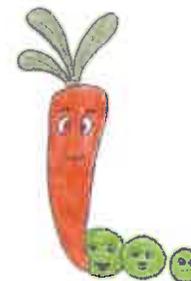


Disque Tournant



Qu'est ce qu'on mange ?

- Tout est autorisé, mais en **quantité raisonnable**
- Privilégiez la **variété** des aliments et les **repas équilibrés** (protides, lipides et glucides, 5 fruits et légumes par jour...)
- L'idéal est d'avoir un **équilibre** entre les **apport calorique** et la **dépense énergétique**, pour stabiliser son poids.
- Il est possible de prendre conseils chez une **diététicienne**.



RELAXATION ET RESPIRATION

Quelques instants de détente après une journée de travail...

Travail respiratoire, Triflow :

- **Qu'est ce que c'est ?** Il contient 3 billes séparées chacune dans un cylindre. Le but est de faire monter les billes **LE PLUS LONGTEMPS** possible.

- **Départ** : assis, l'appareil vertical

- **Principe** :

- videz complètement vos poumons en rentrant le ventre

- Dans l'embout, inspirez **LENTEMENT** et **PROFONDEMENT** en gonflant le ventre puis la poitrine (*attention aux fuites d'air*)

- prolongez cette inspiration au maximum (pause inspiratoire)

- **Pourquoi ?** Vous développez vos capacités respiratoires pour être à l'aise au cours des effort quotidiens. Votre respiration devient plus **efficace**.



Relaxation sur la respiration :

tête

- **Départ** : allongé sur le dos, genoux pliés, bras le long du corps.

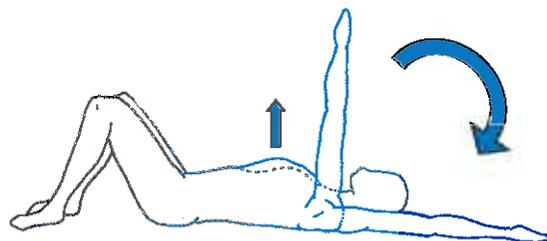
- **Mouvement** :

- sur une inspiration profonde **en gonflant la poitrine au maximum, emmener les bras par-dessus votre**

- soufflez en abaissant les côtes,

- inspirez de nouveau en gonflant la poitrine

- enfin soufflez et ramenez les bras le long du corps



- **Pourquoi ?** Vous entretenez la mobilité des côtes et vous étirez les pectoraux pour lutter contre l'enroulement des épaules

UN TEMPS POUR LES LOISIRS

Une activité physique **REGULIERE**, pour un mode de vie sain

Les bienfaits de l'activité physique, pourquoi faire du sport ?

- Pour **entretenir sa mobilité et sa souplesse**, cela permet de prévenir la progression de l'ankylose,

- Pour un **cœur en forme**, vous diminuez le risque de développer une pathologie cardio-vasculaire,

- Pour **maintenir son autonomie**, vous améliorez votre tolérance à l'effort au quotidien (*faire les courses, ménages, bricolages etc...*)

- ...Et c'est **bon pour le moral**... vous évacuez le stress de la journée!

NATATION

AQUAGYM

DANSE

Comment s'y prendre ?

- Etre **REGULIER**, faites du sport **3 fois par semaine**.

- D'une **DUREE** suffisante, entre **30 à 60min**

- D'une **INTENSITE** efficace, vous devez être **essoufflé**, mais vous devez pouvoir faire des phrases

SKI DE FOND

VOLLEY-BALL

MARCHE

COURSE A PIED

Quoi faire ?

- L'important est que cela procure **bien-être et plaisir**.

- Les sports susceptibles d'aggraver les douleurs (sport de combat, rugby) sont déconseillés.

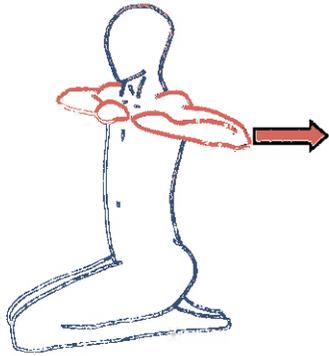
TAÏCHI

YOGA

vous

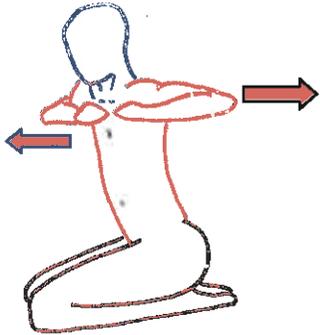
SEANCE D'EXERCICES DU SOIR

Prendre 25 à 30 minutes ...



Le chandelier :

- **Départ :** à genoux sur les talons, ou assis au bord d'une chaise
- **Mouvement :**
 - cherchez la position corrigée (creusez en lombaire et effacez en dorsal), tout en vous penchant en avant
 - placez vos mains aux clavicules et **emmenez vos coudes en arrière**,
 - maintenez aussi longtemps que possible.
- **Progression :** tenez deux bouteilles de 0,5L remplies
- **Pourquoi ?** Pour tonifier la musculature du dos et maintenir une bonne posture au cours de la journée. Vous vous familiarisez avec les courbures de votre dos.

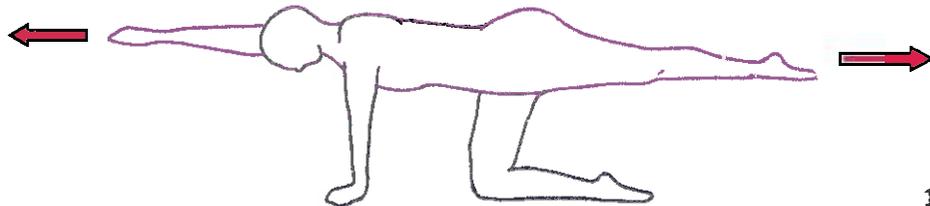


L'équilibriste :

- **Départ :** à 4 pattes, cherchez la position corrigée
- **Mouvement :**
 - **étendez la jambe droite et le bras gauche** sur à l'horizontale, maintenez 6s. Faites l'inverse ensuite.

• Pourquoi ?

- Au quotidien nous sommes rarement statique, nous utilisons nos bras et nos jambes.
- Ainsi vous apprenez à travailler votre posture en associant les mouvements des membres.
- Vous travaillez également votre équilibre.



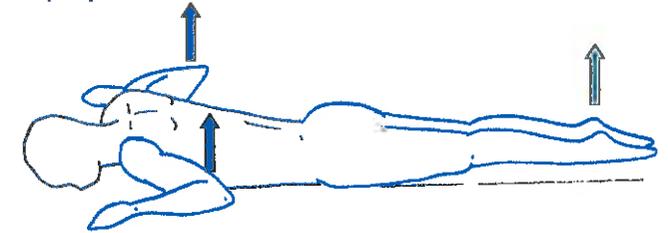
14

Le tapis volant :

- **Départ :** allongé sur le ventre
- **Mouvement :**
 - étendez les jambes **en décollant les pieds du sol** (vos genoux sont tendus au maximum)
 - **décollez les bras du sol** en position « chandelier »
 - maintenez aussi longtemps que possible

- **Pourquoi ?** Dans cette position vous assouplissez la courbure lombaire, tout en luttant contre la « position du bossu ».

- Vous renforcer également la musculature dorsale et lombaire

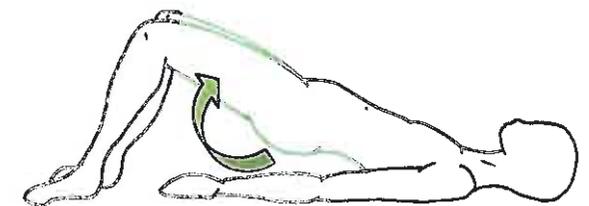


Le Pont fessier :

- **Départ :** allongé sur le dos, les genoux fléchis, et bras le long du corps.
- **Mouvement :**
 - en soufflant lentement, vous **décollez les fesses** et les vertèbres unes à unes, jusqu'aux omoplates
 - maintenez la position minimum 6s, votre bassin est horizontal
 - relâchez en inspirant lentement
- **Progression :** étendez une jambe après avoir décollé vos fesses.



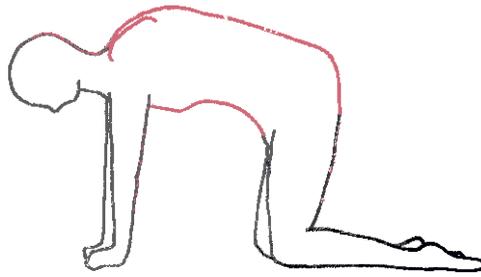
- **Pourquoi ?** Vous renforcez les fessiers et les cuisses (ischio-jambiers et quadriceps), ainsi que les muscles du bas du dos.



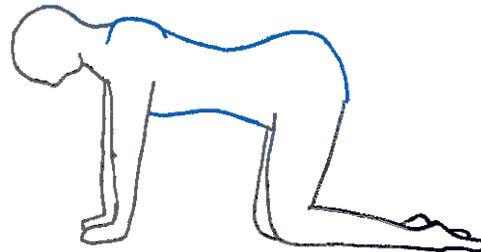
15

Gros-dos et dos-d'âne :

- **Départ** : à 4 pattes, en position corrigée du dos, la tête en double menton.
- **Astuce** : placez un rouleau à sopalin ou un bâton transversalement sur votre dos
- **Gros dos** : en **inspirant**, vous **bombez le dos**, en poussant sur vos bras et en serrant les fesses (*déplacez le bâton vers vos épaules ou vos fesses*)
- **Dos-d'âne** : en **soufflant**, vous **creusez au maximum les lombaires en effaçant la courbure dorsale** (*maintenez le bâton dans le creux lombaire*)
- **Pourquoi ?** Après l'effort vous assouplissez votre colonne vertébrale pour entretenir sa mobilité.



Gros dos



Dos d'âne

Les rotations lombaires:

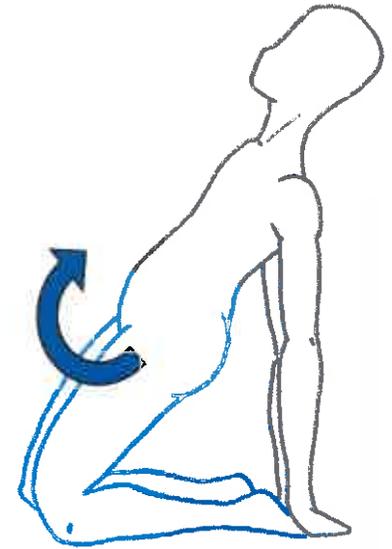
- **Départ** : allongé sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol
- **Mouvement** :
 - en **soufflant**, laissez tomber vos genoux à droite, en étendant votre bras opposé (ici le gauche) au-dessus de votre tête.

- **Progression** : même principe, mais vous renforcez en plus votre ceinture abdominale
 - placez vos genoux et hanches à 90° de flexion
 - placez vos hanches à 90° de flexion et genoux tendus
- **Pourquoi ?** Vous entretenez la souplesse en rotation de votre colonne lombaire en utilisant le poids des jambes.



Étirement du quadriceps :

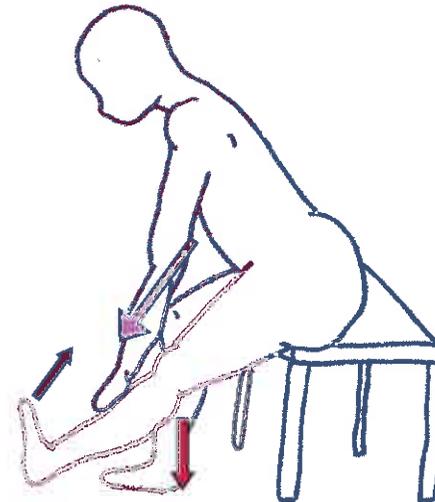
- **Départ** : assis sur les talons
- **Mouvement** :
 - posez les mains à terre de chaque côté de vos pieds
 - en soufflant vous **décollez les fesses** jusqu'à l'alignement ventre-cuisse.
 - **serrez les fesses** (rentrez vos fesses)
- **Pourquoi ?**
 - Vous étirez le quadriceps à l'avant de la cuisse, pour conserver une bonne liberté de mouvement au niveau des lombaires et des hanches.
 - vous luttez contre l'enraidissement en flexion de la hanche.



Étirement, ischio-jambiers :

- **Départ** : assis sur le bord d'une chaise

- **Mouvement** :
 - **étendez une jambe** devant vous, votre **genou est tendu** et vous amenez les **orteils vers vous**
 - en soufflant lentement, **penchez vous en avant** en laissant glisser vos mains le long de votre jambe (*essayer d'atteindre votre pied*)
- **Pourquoi ?**
 - Vous entretenez la souplesse ischio-jambiers (muscles à l'arrière de la cuisse).
 - Ce qui permet de conserver une bonne liberté de mouvement au niveau des hanches, genoux ainsi que des lombaires.



Le sphinx, posture :

- Principe : **allongez-vous sur le ventre** sur un sol dur (tapis de gym), **en appui sur vos coudes**.
- C'est une posture, c'est-à-dire qu'il faut maintenir cette position sur environ **15 à 20min**.
- **Astuce** : profitez-en pour bouquiner ou regarder la télévision.

Vous pouvez aussi assouplir vos cervicales (Voire p.8).

• Pourquoi ?

- Vous entretenez et/ou assouplissez votre courbure lombaire.
- Dans cette position, vos «épaules sont en arrière, vous luttez aussi contre la position du « bossu »



Postures avec billot :

- Principe : Lorsque vous êtes **allongé ou assis**, vous pouvez placer un **petit coussin ferme** derrière vos reins juste au-dessus de la ceinture.
- **Pourquoi ?** Nous avons tendance à nous voûter naturellement en position assise. Cela vous permettra d'empêcher l'effacement de la courbure lombaire.

JOURNAL DE BORD : Munissez vous d'un petit carnet et tracez y un tableau

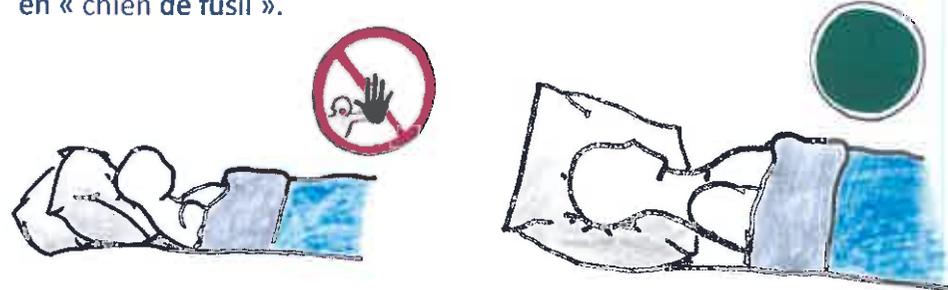
Nom de l'exercice	Paramètres			LUNDI		MARDI ...	
	Répétition	Série	Maintien	Fait ?	Remarques	Fait ?	Remarques
Pont fessier	10	3	6 s	OK	OK

- Il vous permettra de **récapituler et de personnaliser** votre programme d'exercices.
- Vous aurez ainsi la possibilité d'**observer les progrès** au fur et à mesure.
- N'hésitez pas à noter votre ressenti afin d'**adapter chaque exercice**.
- Les séances de sports peuvent y être intégrées (durée, intensité, fréquence)

BONNE NUIT LES PETITS ...

Quelques conseils pour la nuit :

- Si les réveils nocturnes sont nombreux,
 - **augmenter le durée du sommeil** (nuit de 8 à 10 heures)
 - Un **antalgique** peut être ranger dans la **table de nuit** pour éviter de vous lever (si besoin).
- Préférez les **matelas fermes**
- **Évitez les coussins épais et leur superposition** derrière la nuque (pour lutter contre la projection de la tête en avant et l'enroulement des épaules).
- Il est difficile de conseiller une position « idéale » pour dormir, mais le mieux serait **sur le dos, les jambes tendues**. Il faudrait éviter la position en « chien de fusil ».



Contacts utiles, associations de malades (H.A.S.) :

Association Française des Spondylarthritiques (A.F.S.)

Site : www.spondylarthrite.org

Tél : 05 55 21 61 49 ou e-mail : info@spondylarthrite.org

Action Contre les Spondylarthropathies (Acs-France)

Site : www.acs-france.org

Tél : 0820 066 350 (N° indigo) ou e-mail : info@acs-france.org

Association Française de Lutte Antirhumatismales (A.F.L.A.R.)

Site : www.aflar.org

Tél : 01 45 80 30 00 ou e-mail : aflar@wanadoo.fr