

# Polyarthrite rhumatoïde

## L'activité physique pour votre santé

Novembre 2024

*Vous êtes atteint de polyarthrite rhumatoïde et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des explications pour vous aider à mettre en œuvre cette prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.*

### Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, quel que soit son degré de gravité, peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leur pathologie, en tenant compte des précautions et contre-indications précisées par le médecins.

### Quels bénéfices pour vous ?

- La pratique d'une activité physique fait partie de vos soins tout au long de l'évolution de la maladie. En effet, faire de l'activité physique, ajustée à sa pathologie, n'est pas dangereux pour les articulations. Au contraire, l'activité physique protège vos articulations et protège vos os.
- L'activité physique diminue l'inflammation, la fatigue et la douleur par la production d'endorphines (hormones qui induisent une sensation de bien-être). Elle renforce également vos défenses immunitaires.
- Inversement, rester sédentaire et inactif est susceptible d'augmenter l'inflammation de vos articulations, la douleur et la fatigue.

En pratiquant de l'activité physique régulièrement, l'objectif est d'aboutir à une augmentation de vos capacités de mouvement et à une amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être.

### Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

- Une consultation médicale d'activité physique est recommandée pour les activités d'intensité modérée à élevée. L'avis d'un cardiologue est recommandé avant une activité physique d'intensité élevée.

Votre médecin peut vous orienter tout d'abord vers un **programme d'activité physique adaptée (APA)**. Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient

compte de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences. Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière par l'assurance maladie, mais elle vous donne l'accès à ces programmes spécialisés et adaptés à votre pathologie.

Vous pourrez ensuite bénéficier d'un **programme de type « sport-santé »**. Une fois autonome et en confiance, vous pourrez faire de l'activité physique ou sportive de loisirs, seul à domicile ou dans une structure adaptée.

## Quels types d'activités pratiquer ?

Au quotidien, la première étape consiste à augmenter progressivement la quantité d'activité physique de la vie quotidienne (déplacements, loisirs, etc.) en limitant les temps passés assis ou allongé.

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, l'essentiel est de trouver celles qui vous plaisent. La douleur et la fatigue peuvent être un frein à la pratique d'une activité physique. Sollicitez le soutien de votre entourage ou rapprochez-vous d'une association de personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde pour vous aider à maintenir votre motivation et à pratiquer de façon régulière.

### Précautions à prendre et contre-indications

- Les poussées inflammatoires nécessitent un repos relatif des articulations.
- Les exercices doivent être adaptés pour ne pas favoriser des luxations, des ruptures tendineuses ou des fractures, en particulier si vous avez de l'ostéoporose (fragilité des os).
- Pour la course à pied et les sports entraînant des contraintes importantes aux pieds et aux chevilles (tennis, volley, foot), il peut être nécessaire d'utiliser des semelles orthopédiques ou des chaussures adaptées.
- Certains exercices mobilisant la tête ou la nuque peuvent être dangereux dans certains cas, demander conseil à votre médecin.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par un membre du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'Association française des polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFP<sup>ric</sup>), l'Association nationale de défense contre la polyarthrite rhumatoïde (Andar) et l'association AJLados. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)