The page features a decorative graphic on the right side consisting of three overlapping circles in shades of blue, arranged vertically. Two thin blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the circles and the text area.

Arthrite chronique juvénile

« Protéger ses articulations »

Antoine COQUILLON Ergothérapeute D.E
Tél. 06.65.69.76.12
Courriel : ergotherapeute@hotmail.fr
Site : www.leoia.fr

15/04/2018

Lors des déplacements

- Il faut ménager des temps de repos et ne pas trop en faire.
- La bicyclette est un bon moyen de transport pour reposer les hanches et mobiliser les genoux.
- Choisir un cartable du type grand sac à dos en chanvre imperméabilisé avec dos matelassé. Il devra être équilibré sur le dos et sur les deux épaules.

Dans les gestes de la vie quotidienne

- Il ne faut pas prendre des objets de petits diamètres (crayons, fourchette ...). Les manches doivent être grossis.
- Ne pas porter d'objets lourds (supérieur à un quart du poids du corps) et ne pas travailler en force.
- Lors de la prise du bol du petit déjeuner, vous devez le prendre en plaçant les deux mains sous le bol, les pressions seront réparties sur tous les doigts correctement placés. Pour une tasse, placez une main sur l'anse et l'autre sous la celle-ci.
- Pour se servir un verre d'eau, utiliser le bord de la table pour incliner la bouteille d'eau.
- Pour porter une pile d'assiettes, à éviter, la charge sera répartie sur les avant-bras.
- En cas de déformations : ne pas faire de mouvements qui vont dans le sens des déformations (déviation cubitale, boutonnière ou col de cygne).
- Pour les objets posés au sol, une pince à long manche pourra aider à les ramasser.
- Pour la lecture, il est recommandé d'utiliser un plan incliné, posé sur la table.

Lors de la toilette

- Un bain chaud permettra de « dérouiller » les articulations le matin.
- Pour se brosser les dents, il faut prendre appui sur le bord du lavabo avec les hanches et avec la main non dominante. Préférer une brosse à dents électrique.

- La main à plat sur le robinet ou le mitigeur engendrera moins de contraintes.
- Une brosse incurvée permettra d'atteindre plus aisément le dos durant la toilette.

Lors de l'habillage

- Un anneau sur la fermeture éclair facilitera son utilisation.
- Pour faire les lacets ou mettre les velcros, il faut utiliser un tabouret ou poser son pied sur un plan surélevé.

Pour enfiler ses chaussures un chasse-pied à long manche en plastique peut être envisagé.

Chasse-pied à long manche

Lacets élastiques

Attaches-chaussures velcro



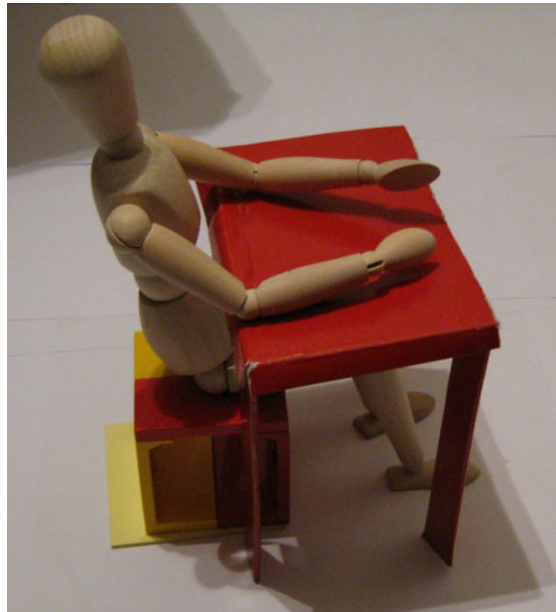
- Le choix des vêtements doit s'orienter vers des vêtements sans boutons, avec des élastiques, des boutons-pressions ou des fermetures velcro.

Au bureau, en position assise

Position assise: 90° de flexion de hanches, genoux et chevilles (pieds bien à plat au sol) pour la position de travail et les coudes sur la table.

L'utilisation d'un siège haut (siège assis-debout) est recommandée. Si la table est trop basse, il faut mettre des cales sous les pieds.

○ Ne pas rester plus de 2 heures assis.



Au lit, au couché, en position allongée

- Sur le dos: améliorez le repos en mettant un coussin sous la nuque.
- Sur le côté: couchez-vous en chien de fusil, la tête soutenue par un coussin, cette position permet un relâchement maximal.
- Sur le ventre: cette position n'est pas recommandée: elle augmente la lordose lombaire, fatigue le cou, les épaules et gêne la respiration.

Si vous ne pouvez pas dormir autrement, mettez un coussin sous le ventre.

- Une bonne literie doit respecter les courbures de la colonne vertébrale et être suffisamment ferme et confortable. L'oreiller doit combler le creux du cou, couché sur le dos comme sur le côté.



(Avec les orthèses de repos ou les attelles de nuit aux mains et aux pieds)

« Faire travailler vos jambes pour protéger vos vertèbres ! »

Principes à observer

- ✓ Éviter les mouvements brusques et rapides
- ✓ Ne pas porter plus du quart de son poids
 - ✓ Éviter les positions extrêmes
- ✓ Se rapprocher au plus près de la charge
 - ✓ Équilibrer la charge
 - ✓ Utiliser les postures adéquates
- ✓ Prendre en compte le matériel environnant

Antoine COQUILLON
Ergothérapeute D.E.

Bibliographie

- Livres :
 - COFER. *Précis de rhumatologie*. Paris : Masson, 1997.
 - POITOUT, D. ; DEMOUX, A-L. *Rhumatologie*. Paris : Ellipses, 2002.
 - TUBIANA, R.; MENKES, C-J. *Polyarthrite rhumatoïde du membre supérieur*. Paris : Masson, 1999.
 - COURTILLON A. ; D. NOËL, D. ; FOURASTIER, J. ; PERDRIGER, A. *Polyarthrite rhumatoïde de l'adulte Rééducation fonctionnelle et stratégie de réadaptation*, 1993, éd. Techniques.

- Articles :
 - IZARD, M.-H.; NESPOULOUS, R. (sous la direction), *Rencontres en médecine physique et de réadaptation n°3: Expérience en ergothérapie dixième série*.
 - KAROLCZAK, N. *L'arthrite chronique juvénile en ergothérapie*. 84-184 p. Montpellier : Sauramps médical, 1997. 291 p.

- Document venant d'Internet :
 - BATICLE, M. ; HUEL, F. *Hypertextes et hyperliens au regard du droit d'auteur. Rééducation et réadaptation de l'arthrite juvénile idiopathique* [en ligne]. 2005.34 p. <http://www.kourir.org/docs/kine.pdf>