

introduction

APA dans
Parcours de soin

APA en rhumatologie

Différences entre les
pathologies ???

Limitations fonctionnelles =
caractéristique des
rhumatismes

pathologie

- chiffre
- Principale anomalie

Facteurs de risque

- Principal risque
- Texte à l'appui

recommandations

- sport
- attention

restrictions

ARTHROSE

- Articulations portantes
- lombalgies

OSTEOPOROSE

MALADIE INFLAMMATOIRE

- P.R.
- S.P.A.

pathologie

ARTHROSE

- Membres inférieurs

Chiffre : 2^{ème} cause d'invalidité = 7,2 millions de patients en France

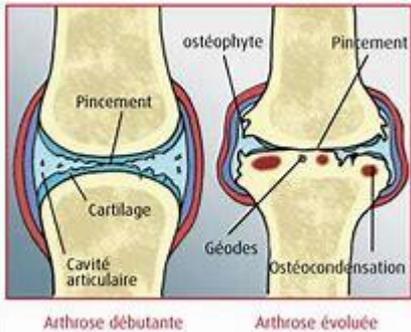
Principale anomalie : dégénérescence du cartilage articulaire par stress mécanique

Facteurs de risque

Principal risque : charge

modifiables // non modifiables

- Troubles morphostatiques
- Traumatismes antérieurs
- Obésité = x3 pour gonarthrose (imc > 25) si moins 2 points d'IMC = 50% risque d'arthrose)



recommandations

Sport :

Intensité ↗ 2x plus d'arthrose genou hanche // 60% de fréquence cardiaque max

Répétition et intensité = délétères +++

Attention : éviter les sports collectifs

Recommandations:

- Apa aérobie / intensité modérée / 30mn / 5j/sem.
- Renforcement musculaire 2j / sem.

- Niveau 1 = pas de restriction mais contrôle du poids et capacité musculaire
- Niveau 2 = précautions particulières car retentissement modéré (boiterie marche limitée)
- Niveau 3 = structure de santé apa réduite

Restrictions

Activité physique augmente la charge sur le cartilage donc c'est le volume de la charge qui reste à risque dont l'obésité

APA = effet anti-inflammatoire et antalgique par élévation du seuil de douleur

pathologie

- Chiffre = en Suède 4,5 millions de travailleurs / 11 millions d'habitants
- Principale anomalie : >3 mois d'origine mécanique 1^{ère} cause d'années passées avec une incapacité
- Les lombalgies chroniques communes

Facteurs de risque

- Principal risque: = concept éco bio psycho social
- Troubles morphostatiques / posture/ insuffisance musculaire
- **Déconditionnement à l'effort +++**

recommandations

- Sport : HAS pas de technique particulière mais surtout motivation des personnes
- Type de sport : natation, marche , vélo, conseil en prévention
- Ex. de coordination, de renforcement d'endurance et de gainage de respiration
- La **combinaison** de travail = endurance renforcement musculaire et assouplissement
- Eduquer par le positionnement lors de port de charge

Restrictions

- **natation papillon**
- Les effets des activités d'endurance seule incertains
- **Conseils pas toujours appropriés**

ARTHROSE

- lombalgies

Niveau 1 = pas de restriction mais apa régulière et modérée

Niveau 2 = déficit musculaire précautions particulières retentissement modéré

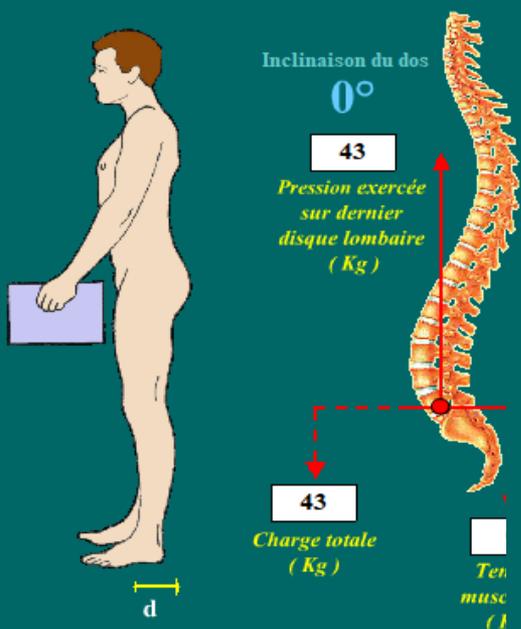
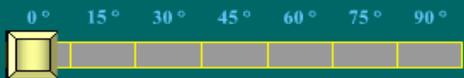
Niveau 3 =déconditionnement à l'effort structure de santé dans un premier temps apa réduite et effet à long terme

Selon HAS 2002« *L'exercice physique, quelle que soit sa forme est recommandé, mais aucune technique ne l'est en particulier. Il faut noter que ces résultats ne sont obtenus que chez des patients motivés et observants.* »

Poids de la personne
85 Kg

Poids de la charge
2 Kg

Posture suivante



Inclinaison du dos
0°

43
Pression exercée sur dernier disque lombaire (Kg)

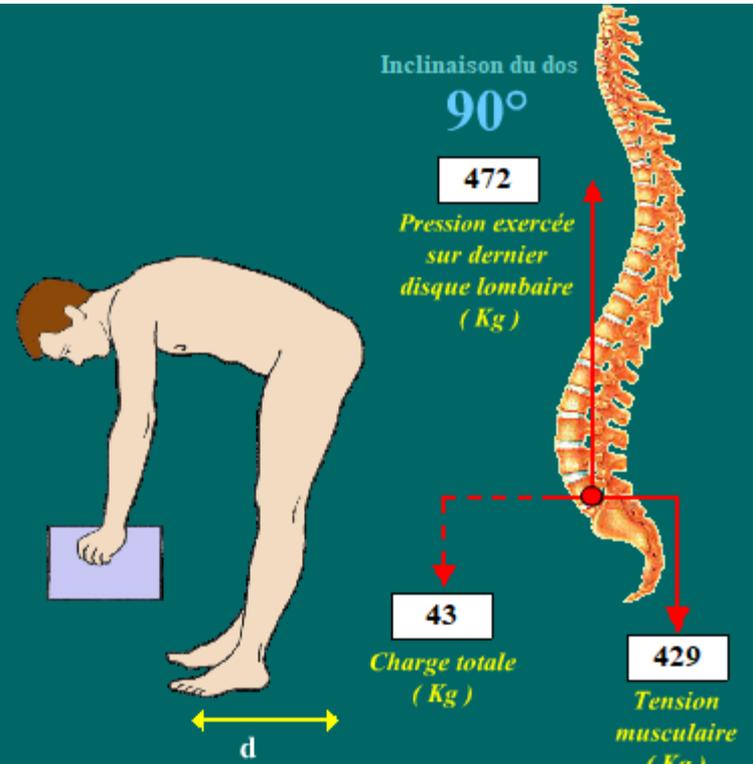
43
Charge totale (Kg)

Ten. muscul. (l)

Poids de la personne
85 Kg

Poids de la charge
2 Kg

Posture suivante

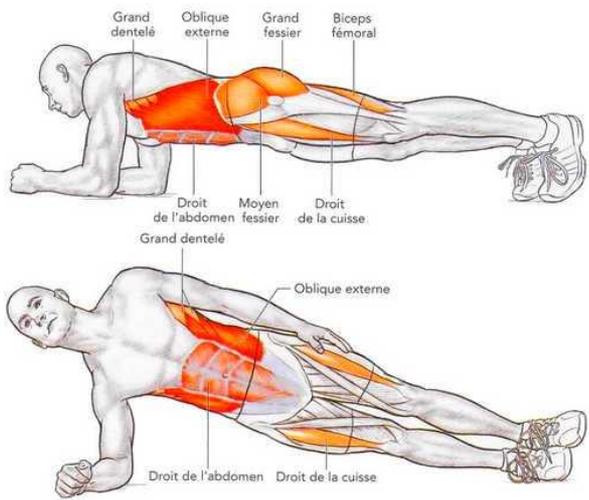


Inclinaison du dos
90°

472
Pression exercée sur dernier disque lombaire (Kg)

43
Charge totale (Kg)

429
Tension musculaire (Kg)



pathologie

- Chiffre < 2.5 de l'IMC
- Principale anomalie: sarcopénie et diminution du capital osseux = chute
- Pas de douleur

Facteurs de risque

- Principal risque: chute / fracture ménopause , TTT cortisone , inactivité

recommandations

- Sport : sport de charge : marche tennis course
- Attention = natation
- Plus la pratique est précoce plus efficace sur le capital osseux
- Ex. favorisant l'équilibre avec charges appropriées
- 40 à 60mn 2X/sem. *avec charges*

Restrictions

- Sport de chute
- Les sports portés (cyclisme, aquagym) = pas de stimulations de masse osseuse

Faiblesse musculaire = mobilité réduite = risque accru d'incapacité et donc chute

Multiactivités sportives = bénéfice osseux

OSTEOPOROSE

pathologie

- Chiffre 0,5 % de la population française, soit environ 300 000 personnes.
- Principale anomalie localisation sur gaines et membrane synoviale
- Sur les extrémités des membres

MALADIE
INFLAMMATOIRE

• P.R.

Facteurs de risque

- Principal risque : ankylose articulaire // augmentation cardio vasculaire
- Périodes inflammatoires
- Triade : gonflement chaleur rougeur
- fatigue

recommandations

Marche
Course

Natation vélo

- Renforcement musculaire modéré = protection articulaire
- Pour les apa
- Diminuer la douleurs ou la restreindre
- Réduire les déficiences articulaires et fonctionnelles
- Améliorer la qualité de vie

Restrictions

- Le repos thérapeutique n'est pas bénéfique = un état de déconditionnement.
- Contraintes articulaires
- Pas de mouvements trop rapides et répétitifs
- Assouplissement pour préserver les amplitudes art.
- Dépassement de soi

Attention aux crises
inflammatoires

Renforcement musculaire / apa en aérobie/ intensité de 60 à 85%
de FC / charge modérée

pathologie

- Chiffre = 0,35 % de population en France
- Principale anomalie atteinte axiale rachis et sacro iliaques
- Atteinte périphérique grosses articulations mais asymétriques
- Inflammation de l'enthèse
- HLA B27

MALADIE INFLAMMATOIRE

- S.P.A.

Facteurs de risque

- Principal risque ankylose axiale
- Douleurs axiales = moins de mobilisation donc plus d'enraidissement
- fatigue

recommandations

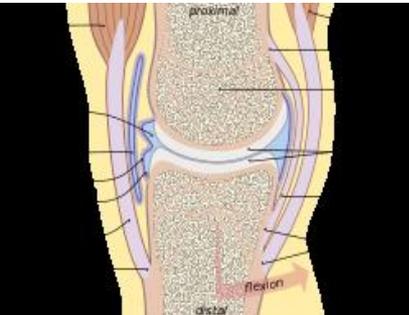
- Sport : multi activités = endurance musculature avec modération
- Attention : sport d'extension, natation,
- Bonne posture

restrictions

- Sport de chocs, et d'étirement
- Sport avec torsion trop rapide
- Natation en mauvaise position

L'APA présente un intérêt autant physique que psychologique.

La pratique d'une APA = ↑ l'endurance physique et ↓ les symptômes



Niveau 1 = pas de restriction mais APA régulière et modérée (2 à 3 x / sem 20 à 30 mn / sem // étirements quotidiens)

Niveau 2 = pas de pratique à haute intensité pas de sport traumatisants
Arrêt si crise
retentissement modéré par pratique douce

Niveau 3 = respect des crises maintien d'un suivi régulier et personnalisé

conclusion

Dans les APA = règles communes

Respect des patients et de leur pathologie par l'écoute (crise // pas crise)

- Régularité,
- Progression de la pratique
- Jamais figée

Résultat

- Amélioration des performances musculaires
- De la qualité de vie

La Pratique doit tenir compte de nombreux critères :

- des douleurs
- de la fatigue,
- de la posture,
- du type d'activité,
- des amplitudes articulaires,
- de leur intensité,
- de leur vitesse d'exécution,
- de la respiration,
- de l'endurance du renforcement ...

Patients informés
Éducateurs formés

} A.P.A. réussie

maladies
rhumatologiques

Leurs spécificités

Arthroses
M.Inf.

lombalgies

ostéoporose

Polyarthrite
rhum.

spondyloarthrite

Intensité de l'exercice	charge	musculation	marche	Natation (en fonction du type)	vélo	Sport collectif	Sport de chute
							
							
							
							
							

merci

merci