



J'ai plus de mal à faire certaines activités, est-ce normal ?

Les rhumatismes inflammatoires chroniques, que ce soit par les raideurs articulaires qu'ils provoquent au niveau de la nuque, des épaules, des membres inférieurs, ou par la fatigue générale qu'ils entraînent, peuvent rendre plus difficile la réalisation de certaines tâches du quotidien :¹



Tâches ménagères



Longs trajets (station assise prolongée, vibrations)



Jardinage



Mancœuvres en voiture (créneaux, marche arrière)



Activités sportives



Bricolage



Sorties

Peut-on améliorer les choses ?

Il existe des solutions qui peuvent améliorer les choses, en particulier un aménagement de votre logement ou un changement dans l'organisation de vos déplacements.¹ N'hésitez pas à en parler à votre médecin, qui vous orientera vers les personnes qui pourront vous aider.

Mon entourage peut-il jouer un rôle ?

Votre entourage joue également un rôle important en vous apportant une aide au quotidien.² Vos proches ne sont pas forcément conscients des efforts que vous demandent des tâches du quotidien qui peuvent paraître simples. C'est pourquoi il est capital d'expliquer et d'exprimer vos difficultés à votre famille et vos amis. Cela leur permettra de mieux comprendre vos difficultés dans la réalisation de certaines tâches.²



Existe-t-il des solutions ?

Il existe plusieurs solutions et astuces que vous pouvez intégrer à votre quotidien (voir au dos) mais vous devez garder à l'esprit que l'un des moyens de gérer votre vie quotidienne est de bien prendre votre traitement, en respectant scrupuleusement la prescription de votre médecin. C'est en effet essentiel pour que votre traitement soit pleinement efficace et permette de réduire l'inflammation, les douleurs et la fatigue permettant ainsi une reprise des activités de la vie quotidienne.

Que puis-je faire au quotidien ?

5 trucs et astuces

pour gérer au mieux mes activités quotidiennes³⁻⁵



Surveillez votre posture

Une bonne posture permettra de ne pas mettre en tension les articulations du dos, du cou et des membres. Lorsque vous êtes assis, debout ou pendant la nuit, il est conseillé d'adopter une bonne posture qui pourra vous faire économiser de l'énergie. Vous pouvez également en informer par exemple votre coiffeur qui fera alors attention à bien soutenir votre cou.³



Essayez de bien dormir

Le sommeil est essentiel pour se sentir bien, mais il peut être perturbé par les douleurs liées à la maladie inflammatoire. Essayez de détendre vos muscles avant de dormir en prenant un bain ou une douche chaude ou en adoptant les techniques de relaxation pour favoriser le sommeil.⁴



Planifiez et priorisez vos tâches

Afin d'économiser votre énergie au quotidien, réservez les tâches les plus difficiles aux moments de la journée où vous vous sentez le mieux. Si vous le pouvez, il est préférable de laisser de côté les tâches non prioritaires.⁵



Évitez le port de charges lourdes

Les charges lourdes augmentent la pression exercée sur vos articulations. Il est donc conseillé autant que possible d'éviter d'en porter. Pour cela, vous pouvez faire glisser ou rouler les objets au lieu de les soulever.⁶



Parlez de la maladie à votre entourage

Le fait de vous exprimer sur votre ressenti vous permettra de mieux faire face à la maladie. Communiquer avec votre famille ou vos amis les aidera à être attentifs à vos besoins.



Bien entendu, si vous avez des questions sur vos difficultés du quotidien, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.

1. Roch M. Aspects psychologiques et sociaux. La spondylarthrite. p.195-204. 2. http://af-polyarthrite.net/n114/n114_Entourage.html (consulté le 16/10/2017). 3. Arthritis Research UK. Everyday living and arthritis. www.arthritisresearchuk.org. 4. Arthritis Research UK. Sleep and arthritis. www.arthritisresearchuk.org. 5. Arthritis Research UK. Fatigue and arthritis. www.arthritisresearchuk.org. 6. AFPric. Ménager ses articulations.