

Recommandations en matière d'activité physique

Mouvement en cas de spondylarthrite ankylosante

Comme vous le savez certainement déjà, le programme quotidien à domicile est particulièrement important en cas de spondylarthrite ankylosante. Grâce à la réalisation disciplinée des exercices, vous pouvez influencer l'évolution de la maladie de manière positive.

Prévoyez suffisamment d'activité physique par semaine!

Les directives de l'EULAR recommandent de faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine à intensité moyenne ou 75 minutes à intensité élevée. Des combinaisons de mouvement avec différentes intensités sont également possibles. Plus l'entraînement des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante est intensif, mieux les maladies cardiovasculaires peuvent être prévenues. **La force, la mobilité, l'équilibre et la coordination** devraient également être entraînés plusieurs fois par semaine. Le tableau de droite montre les recommandations en matière d'activité physique en détail.

Veillez noter les informations suivantes avant de commencer:

- Les intensités des exercices ne sont que des recommandations. Il est important que l'entraînement vous paraisse exigeant, mais que vous ne vous surmeniez pas. Adaptez la durée et les répétitions des exercices à vos possibilités. En cas de besoin, demandez l'aide d'un(e) physiothérapeute.
- En cas de fièvre, de malaise ou d'autres signes d'inflammation, il est préférable d'interrompre l'entraînement jusqu'à ce que votre état s'améliore à nouveau.

bechterew.ch

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante.

Vous trouverez d'autres exercices sur la plateforme RheumaFit - Plattform:
www.Rheumafit.ch



Entraînement de l'endurance / Exercice dans la vie quotidienne

Fréquence	5 jours/semaine modéré ou 3 jours/semaine intensif, ou combinaison des deux
Intensité	Modéré: p. ex. jardinage, marche rapide Intensif: vous transpirez, parler n'est pas/que difficilement possible (p. ex. natation, marche nordique)
Durée	150 min/semaine modéré ou 75 min/semaine intensif, ou combinaison des deux, au moins 10 min d'affilée
Type	p. ex. marche nordique, natation, cyclisme, aqua jogging, ski de fond, volleyball, courses en forêt sur sol meuble



Entraînement de la force

Fréquence	2-3 jours par semaine, tous les grands groupes musculaires
Intensité	Vous devriez être un peu fatigué après un exercice, mais pas complètement épuisé
Répétitions	8-12 Selon l'objectif d'entraînement, un nombre de répétitions différent peut être utile
Séries	2-4
Pause	2-3 min entre les séries (pendant ce temps, un autre groupe musculaire peut être entraîné) 48 h de régénération entre les entraînements



Entraînement de la mobilité

Fréquence	2-3 jours par semaine
Intensité	Sensation d'étirement, tension légèrement inconfortable
Durée	10-30 sec, au total 60 sec par groupe musculaire
Séries	2-4
Remarque	Si la musculature est échauffée, l'étirement est plus efficace



Entraînement de la coordination et de l'équilibre

Fréquence	2-3 jours par semaine
Durée	20-30 min/jour
Type	Exercices d'équilibre, entraînement à la sécurité de la marche, exercices de dextérité, exercices de coordination – p. ex. position sur une jambe les yeux fermés, maintien en équilibre, danse, yoga, tai chi, jeux de balle, etc.

Basé sur: Rausch Osthoff A-K, Niedermann K, Braun J, et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. Ann Rheum Dis 2018; 77:1251-1260.