

L'HYPERMOBILITÉ ARTICULAIRE



L'hypermobilité articulaire est une affection courante, surtout chez les femmes et les jeunes adultes. L'hypermobilité signifie que vos articulations bougent facilement au-delà de l'amplitude normale des mouvements. L'hypermobilité peut affecter les grandes comme les petites articulations, ou les deux, notamment les genoux, les épaules, les coudes, les poignets et les doigts.

Dans certains cas, l'hypermobilité cause une douleur et une raideur dans les articulations et les muscles, surtout après l'exercice ou après une longue journée active.

Traiter l'hypermobilité

Au CHEO, votre physiothérapeute élaborera avec vous un programme d'exercices adaptés à vos besoins :

- pour développer et renforcer les muscles afin d'éviter la dislocation des articulations
- pour maintenir l'alignement des articulations afin qu'elles soient moins douloureuses

Une fois que vous aurez élaboré un programme d'exercices sur mesure, il vous faudra continuer à faire les exercices toute votre vie pour gérer l'hypermobilité. Plus vous êtes en forme, mieux se porteront vos articulations.

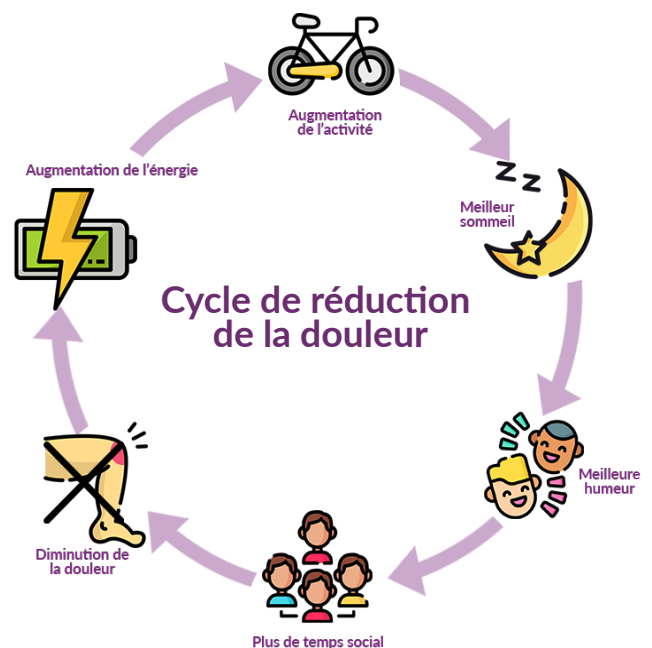
Protéger les articulations pendant l'activité

Les exercices légers procurent toutes sortes de bienfaits physiques et affectifs et peuvent contribuer à soulager la douleur et la fatigue. Choisissez une activité sans sauts et sans contacts, comme la marche, la natation, le ski de fond ou l'exerciceur elliptique.

- Évitez de pousser les articulations au-delà des limites normales, même si vous êtes plus flexible que les autres. Si vous participez à des activités de groupe, comme le yoga, regardez ce que les autres font et tâchez d'éviter l'hyperextension.
- Concentrez-vous sur la forme lorsque vous faites des exercices.

Conseils généraux

- Évitez les manipulations vertébrales du cou effectuées par un(e) chiropraticien(ne) ou un(e) physiothérapeute vu qu'elles peuvent augmenter le risque d'AVC, de paralysie ou de décès. Les manipulations chiropratiques d'autres articulations contribueront aussi à augmenter l'hyperlaxité de celles-ci.



- Maintenez une bonne posture. Les oreilles, les épaules, les hanches et les genoux doivent tous être bien alignés. Lorsque vous vous assoyez à l'ordinateur, les bras doivent former un angle de 90 degrés et les pieds, être à plat sur le sol.
- Gardez les genoux légèrement pliés afin de ne pas bloquer l'articulation du genou quand vous êtes debout. Vous ferez ainsi travailler les muscles abdominaux et vous vous protégerez le dos.
- Maintenez un poids santé, car un excès de poids nécessite un plus grand effort des membres inférieurs et des articulations. C'est comme si vous transportiez un sac à dos lourd ou des haltères.
- Ne vous couchez pas sur le ventre, car vous risquez de causer l'hyperextension en dormant. Couchez vous sur le côté ou sur le dos et utilisez des oreillers pour stabiliser l'articulation et pour vous empêcher de vous tourner sur le ventre pendant la nuit.
- Tenez votre téléphone cellulaire à la hauteur des yeux et ne regardez pas l'écran constamment. Évitez de pencher la tête pour regarder vers le bas et de pousser le menton vers l'avant.
- Bougez souvent au cours de la journée; ne restez pas toujours dans la même position. Tâchez d'éviter les positions qui causent une hyperextension des articulations, comme vous asseoir sur les talons.
- Placez un petit tapis ou un tapis antifatigue en mousse aux endroits où vous pourriez passer beaucoup de temps debout, comme à un poste de travail debout ou devant la cuisinière.
- Portez des chaussures dotées de bonnes semelles et de semelles intérieures coussinées. Évitez les sandales de plage et les talons hauts. Les chaussures doivent offrir un bon soutien de la voûte plantaire. Certaines personnes bénéficient de chaussures ou de bottes avec un support pour les chevilles. Remplacez les chaussures une fois que le coussinet est aplati ou que les semelles sont usées.
- Évitez de faire craquer vos articulations, car vous risquez de les rendre plus lâches, ce qui peut causer l'arthrite.
- Pour éviter la fatigue lorsque vous écrivez, utilisez un stylo à prise coussinée. Taper peut être plus facile qu'écrire à la main. Certaines personnes pourraient bénéficier d'attelles spécialisées ou de l'aide d'un ergothérapeute pour exécuter des tâches au travail.



Besoin d'information?

Cheo.on.ca est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.