

Les choix santé et l'arthrite



Maintenez un poids santé

Pourquoi?

- Pour réduire le risque d'arthrose
- Pour réduire le stress que subissent les articulations

Comment?

- Ayez une alimentation équilibrée, demeurez actif



Faites de l'exercice

Pourquoi?

- Des muscles forts autour des articulations aident à prévenir les blessures articulaires

Comment?

- Marchez, jouez, soyez actif tous les jours



Prévenez les blessures au travail, durant les loisirs et les activités sportives

Pourquoi?

- Pour réduire le risque d'arthrose
- Pour réduire l'inconfort ou la douleur

Comment?

- Échauffez vos muscles et permettez-vous une période de récupération
- Évitez les mouvements répétitifs
- Changez souvent de position
- Gardez une bonne posture
- Adaptez votre poste de travail à vos besoins
- Portez un équipement adéquat



Souffrez-vous d'arthrite?

Consultez votre professionnel de la santé si vous répondez **OUI** à l'une des questions suivantes :

- Avez-vous eu des douleurs articulaires pendant six semaines ou plus?
- Avez-vous des raideurs ou de la difficulté à bouger les articulations au lever?
- Certaines de vos articulations enflent-elles?
- La douleur articulaire nuit-elle à votre travail ou à vos activités quotidiennes?

Nous pouvons vous aider

Pour de plus amples renseignements, consultez votre professionnel de la santé ou communiquez avec :
La Société d'arthrite
1-800-321-1433
www.arthrite.ca



Prendre en main
l'arthrite