

À vos marques, prêts, aux appareils!

Programme d'exercices pour personnes atteintes de spondylarthrite

Un programme d'entraînement physique régulier et bien effectué peut prévenir le raidissement prématuré de la colonne vertébrale et des articulations, réduire les douleurs, renforcer le système cardiovasculaire et améliorer le propre bien-être.

MARTINA UHL, SPÉCIALISTE DES SCIENCES DU SPORT ET DIRECTRICE ADJ. THÉRAPIE DU SPORT «MOVE>MED», CLINIQUE UNIVERSITAIRE BALGRIST ZÜRICH

ANJA HASSLINGER, THÉRAPEUTE DU SPORT «MOVE>MED», CLINIQUE UNIVERSITAIRE BALGRIST ZÜRICH

Dans ce qui suit, nous vous présentons un entraînement physique global sur les appareils dans un centre de fitness et d'entraînement. Les exercices montrés ne sont qu'une sélection de nombreux exercices possibles. Veuillez noter que la manipulation et le fonctionnement des appareils peuvent varier considérablement selon le fabricant et la conception de l'appareil. Un entraînement axé sur la santé comprend un échauffement et des exercices pour l'endurance, la coordination et la mobilité en plus de l'entraînement de force.

	Problèmes possibles	Objectifs d'entraînement	Choix d'exercices
Colonne cervicale	- lordose prononcée de la colonne cervicale - mobilité restreinte dans la nuque - début de raidissement	- renforcement de la musculature de la nuque - posture optimale de la colonne cervicale	Musculature profonde de la nuque
Colonne thoracique	- dos voûté - mobilité restreinte dans la partie supérieure du dos - début de raidissement - douleurs dans les petites articulations vertébrales	- redressement de la colonne thoracique - posture optimale de la colonne thoracique - renforcement de la musculature du dos et du tronc	Poulies de musculation Extenseurs dorsaux Musculature latérale du tronc Rotary Torso - Étirement rotation de la colonne vertébrale
Thorax	- cage thoracique resserrée - mobilité restreinte - problèmes respiratoires - musculature thoracique raccourcie	- ouverture et mobilisation du thorax - renforcement de la musculature du thorax et respiratoire	Poulies de musculation Chest Press - Étirement musculature thoracique
Ceinture scapulaire	- douleurs dans les épaules - épaules affaissées vers l'avant - mobilité restreinte	- renforcement de la musculature de l'omoplate - formation posturale - redressement de la colonne thoracique	Poulies de musculation Musculature des épaules <i>Crosstrainer</i>
Bassin / hanche	- douleurs au niveau de l'articulation sacro-iliaque et de l'aine - mobilité restreinte de l'articulation de la hanche - raidissement dans la partie inférieure du dos et l'articulation de la hanche - bassin basculé vers l'avant	- mobilisation de l'articulation de la hanche - renforcement de la musculature du fessier - renforcement de la musculature de la cuisse	- Crosstrainer - Tapis roulant Extension de la hanche Abduction hanche Adduction hanche - Étirement fléchisseurs de la hanche, musculature du fessier, arrière des cuisses - Rotation interne hanche
Corps entier	- mobilité et flexibilité globalement restreintes - courbure/raidissement de la colonne vertébrale - douleurs (des articulations) - condition physique globalement restreinte, endurance réduite	- entraînement d'endurance pour le corps entier - formation posturale - entraînement de l'équilibre et de la coordination (léger) entraînement d'endurance	- Crosstrainer - Tapis roulant - Trampoline - Plateau d'équilibre - Sypoba



Martina Uhl



Anja Hasslinger

Pour vous aider à trouver facilement les exercices qui vous conviennent le mieux, le tableau ci-dessous énumère les objectifs d'entraînement possibles avec des exercices pour les différents problèmes physiques. Les exercices mis en italique se trouvent dans le programme d'exercices complet, qui peut être téléchargé dans le domaine des membres sur → www.bechterew.ch.

Avant de commencer un entraînement indépendant, vous devriez avoir des connaissances concernant la posture correcte, la technique de respiration correcte ainsi que votre niveau d'entraînement individuel et vos objectifs d'entraînement.

Vous devriez tenir compte des points suivants lors de l'exécution de l'exercice

- Adoptez une posture correcte lors de l'exécution de l'exercice:
 - Les épaules sont décontractées.
 - La colonne vertébrale est en position verticale.
 - Le regard va droit devant.
 - La nuque devrait être légèrement allongée («coincer une orange entre le menton et le thorax»).
 - Les jambes devraient être placées à la largeur des hanches.
 - Les genoux devraient être légèrement fléchis et verticalement au-dessus des pieds

- Exécution du mouvement lente et contrôlée
- Concentration consciente sur le mouvement et la musculature à entraîner
- Respiration fluide pendant l'exécution de l'exercice, pas de respiration appuyée!
- L'exécution de l'exercice devrait être possible sans douleurs.
- Essayez d'étendre les exercices à la zone de rigidité (sans provoquer de douleurs).
- Faire une pause d'au moins une journée complète après une unité d'entraînement plus intensive
- Apport de liquides suffisant avant/pendant/après l'entraînement

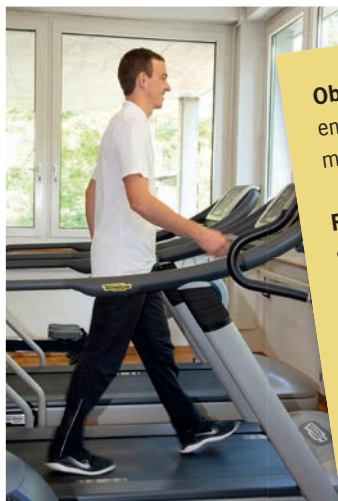
Laissez un spécialiste (physiothérapeute, thérapeute du sport ou instructeur de fitness médicalement formé) élaborer et déterminer votre entraînement adapté individuellement et son intensité. Idéalement, un entraînement autonome sur des appareils suit un entraînement thérapeutique médical (ETM), une physiothérapie ou une rééducation.

Entraînement de l'endurance

ENDURANCE	Débutants et personnes en mauvaise condition physique	Personnes habituées à l'entraînement	Personnes entraînées / en bonne forme physique
Intensité	faible-moderée	modérée-intense	modérée et intense
Durée	>20 min par journée d'entraînement	>30-60 min par journée d'entraînement	>30-60 min par journée d'entraînement
Fréquence	3-5x/semaine	3-5x/semaine	3-5x/semaine
Remarques	• Les entraînements peuvent être faits sous forme de séquence continue ou être accumulés en plusieurs séquences d'au moins 10 minutes. • La méthode de longue durée et l'entraînement par intervalles conviennent comme forme d'entraînement. • Il est recommandé d'adapter régulièrement la durée, la forme et l'intensité de l'entraînement à l'état actuel de l'entraînement.		

Tapis Roulant

Marche ou jogging sur le tapis roulant



Objectif
entraînement de l'endurance et de la marche axé sur les jambes

Réglages individuels de l'appareil

- La vitesse de marche ou de jogging et l'inclinaison peuvent être ajustées

À noter

- technique de marche et de jogging correcte avec une posture droite
- les chocs, resp. un piétinement trop appuyé sont à éviter

Crosstrainer

Marche ou jogging sur le crosstrainer



Objectif
entraînement de l'endurance de l'ensemble du corps

Réglages individuels de l'appareil

- La vitesse de marche ou de jogging, l'inclinaison et la résistance peuvent être ajustées.
- Le mouvement peut être contrôlé davantage par le mouvement des bras ou par le mouvement des jambes et peut ainsi aussi être varié.

À noter

- technique de marche et de jogging correcte avec une posture droite
- les chocs, resp. un piétinement trop appuyé sont à éviter

Entraînement de la force

Combien d'entraînement est bon pour moi?

FORCE	Débutants et personnes en mauvaise condition physique	Personnes habituées à l'entraînement	Personnes entraînées/ en bonne forme physique
Intensité	faible–modérée (la qualité prime sur la quantité, accent sur une exécution correcte de l'exercice)	modérée–intense (effort dans chaque série)	intense–très intense (jusqu'à l'épuisement complet de la musculature dans chaque série)
Répétitions et séries par exercice	15–20 répétitions à 1–3 séries	10–15 répétitions à 2–4 séries	8–12 répétitions à 2–4 séries
Pause entre les séries	1–2 minutes	1–2 minutes	2–3 minutes
Fréquence	2–3x/semaine	2–3x/semaine	2–3x/semaine
Remarques	• Chaque grand groupe musculaire devrait être entraîné 2-3x par semaine. • Il est recommandé d'adapter régulièrement les poids et le nombre de répétitions à l'état actuel de l'entraînement.		

Poules de musculation

Musculature profonde de la nuque

Position initiale

Sangle de tirage de l'avant vers l'arrière de la tête (légèrement plus haut que le niveau des yeux), posture droite, regard vers l'avant

Position finale

La nuque est allongée au maximum en longueur et en hauteur, le menton légèrement vers le bas («coincer une orange entre le menton et la poitrine»), regard vers l'avant



Objectif

formation posturale (posture de la tête), renforcement de la musculature antérieure de la nuque

Musculature entraînée

- musculature profonde de la colonne cervicale et musculature antérieure de la nuque

Exécution de l'exercice

Tirez légèrement la tête vers l'arrière en une ligne horizontale. La nuque est ainsi étirée.

Attention: il s'agit d'un exercice avancé qui nécessite une très bonne sensation corporelle. Faites les premiers essais pratiques accompagné d'un spécialiste!

Back 45° | Extenseurs dorsaux/back extension

Objectif

redressement de la colonne vertébrale contre la force de gravité

Musculature entraînée

- musculature dorsale
- musculatures du fessier et de l'arrière des jambes

Exécution de l'exercice

«Dérouler» vertèbre après vertèbre jusqu'à ce que la colonne vertébrale soit étirée à sa longueur maximale



Position initiale

Colonne vertébrale en position légèrement fléchie, hanches légèrement fléchies, mains à côté de la tête, épaules relâchées

Position finale

L'articulation de la hanche et l'ensemble de la colonne vertébrale sont étirés en une seule ligne («position neutre»)

Back 45° | Torse latéral

Position initiale

Se tenir sur le côté sur l'appareil, un côté de la hanche repose sur le coussinet, hanche légèrement pliée vers le côté, mains à côté de la tête, les épaules sont relâchées, les deux pieds fixés

Position finale

L'articulation de la hanche et la colonne vertébrale sont redressées (en une ligne)



Objectif

redressement latéral et stabilisation de la colonne vertébrale, étirement du torse latéral

Musculature entraînée

- musculature abdominale et dorsale latérale
- musculature des jambes et du fessier

Exécution de l'exercice

Redressement de la hanche et de la colonne vertébrale jusqu'à ce qu'elles soient en une ligne.

Rotary Torso

Rotation du tronc

Objectif

entraînement de la musculature abdominale oblique, formation posturale

Musculature principalement sollicitée

- musculature abdominale oblique

Exécution de l'exercice

Rotation du haut du corps vers la gauche et la droite avec la colonne vertébrale activement redressée. Freinage contrôlé de la rotation jusqu'à la position initiale.



Position initiale

Ne tenir les poignées que légèrement, colonne vertébrale en position verticale et directement sous le point de pivot de l'appareil, appuyer le haut du corps contre le coussinet pour la poitrine, appuyer les cuisses contre le coussinet pour les jambes, épaules relâchées

Position finale

Le haut du corps est tourné latéralement, la colonne vertébrale reste en position verticale, les épaules sont relâchées

Multihip | Extension de la hanche

Position initiale

Hanche et genou fléchis à env. 90°, coussinet pour les jambes à l'arrière de la cuisse au-dessus du genou, le haut du corps est redressé

Position finale

La hanche est en extension complète, le haut du corps est redressé



Objectif

redressement du bassin

Musculature entraînée

- musculature du fessier

Exécution de l'exercice

Tendre la jambe vers l'arrière aussi loin que possible sans que la hanche bascule vers l'avant. Le haut du corps reste en position verticale tout au long de l'exercice.

Abduction de la hanche

Position initiale

Cuisses en position écartée, coussinets pour les jambes sur les côtés intérieurs des genoux, articulations des hanches aussi droites que possible (préferer une position inclinée vers l'arrière)

Position finale

Cuisses et genoux parallèles au milieu, genoux serrés, les (coussinets pour les) genoux se touchent au milieu

Objectif

renforcement de la musculature du côté intérieur de la jambe (adducteurs)

Musculature principalement sollicitée

- groupe d'adducteurs

Exécution de l'exercice

Ramener les jambes en un mouvement horizontal. Adduction dans l'articulation de la hanche.



Adduction de la hanche

Position initiale

Cuisses en position écartée, coussinets pour les jambes sur les côtés intérieurs des genoux, articulations des hanches aussi droites que possible (préférer une position inclinée vers l'arrière)

Position finale

Cuisses et genoux parallèles au milieu, genoux serrés, les (coussinets pour les) genoux se touchent au milieu



Objectif

renforcement de la musculature du côté intérieur de la jambe (adducteurs)

Musculature principalement sollicitée

- groupe d'adducteurs

Exécution de l'exercice

Ramener les jambes en un mouvement horizontal. Adduction dans l'articulation de la hanche.

Poules de musculation

Rotation interne de la hanche

Objectif

rotation de la cuisse vers l'intérieur au niveau de l'articulation de la hanche, positionnement de la tête du fémur dans l'acétabulum (cotyle)

Musculature principalement sollicitée

- musculature de la hanche
- musculature antérieure de la cuisse

Exécution de l'exercice

Rotation vers l'extérieur du pied et de la jambe contre résistance. Rotation interne de la hanche.



Position initiale

Position debout droite, un genou est appuyé sur un tabouret pivotant sous l'articulation de la hanche, le bas de la jambe légèrement tournée vers l'intérieur (vers l'appareil), sangle de la poulie de musculation fixée au bas de la jambe, poulie de musculation réglée à hauteur du genou

Position finale

Position debout droite, le bas de la jambe appuyée est tournée vers l'extérieur au maximum

Rear Delt | Musculature des épaules

Objectif

renforcement de la musculature des épaules et des omoplates et du haut du dos

Musculature entraînée

- musculature des épaules
- trapèze

Exécution de l'exercice

Ecarter et ramener les bras sur une ligne horizontale. Abduction de l'articulation de l'épaule.



Position initiale

Appuyer la poitrine contre le coussinet, saisir les poignées horizontales, bras presque complètement tendus, épaules relâchées

Position finale

Bras écartés jusqu'à côté des épaules

Poulies de musculation (Easy Power)

Redressement de la colonne vertébrale et renforcement de la musculature des épaules

Objectif

redressement de la colonne vertébrale, fixation des omoplates, renforcement du dos

Musculation entraînée

- muscles grands dorsaux
- biceps

Exécution de l'exercice

Plier les bras resp. tirer le corps entier vers le haut. Pendant tout l'exercice, les omoplates doivent être fixées et les épaules ne doivent pas être tirées vers le haut.



Position initiale

Saisir les larges poignées au-dessus de la tête, mains tournées vers l'intérieur, bras tendus, pieds sur le support, posture droite, les épaules sont basses

Position finale

Tirer le corps vers le haut jusqu'à ce que le menton soit juste au-dessus des mains, posture droite, les épaules sont basses

Chest Press | Musculation thoracique

Objectif

renforcement de la musculature thoracique, exercice d'aide à la respiration

Musculation principalement sollicitée

- musculature thoracique
- triceps

Exécution de l'exercice

Ramener les bras vers l'avant et les étirer. Étirement dans l'articulation du coude.



Position initiale

Colonne vertébrale droite, coudes et mains au niveau des aisselles, les épaules sont basses, les poignets en position neutre

Position finale

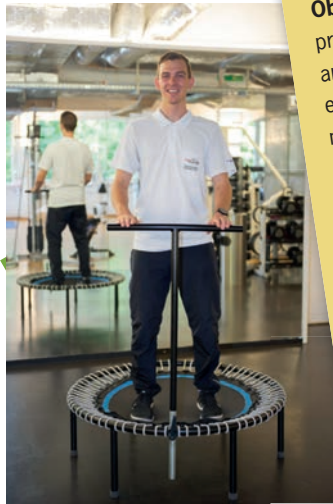
Les bras sont tendus vers l'avant, la position du reste du corps reste la même

Coordination

COORDINATION	Débutants et personnes en mauvaise condition physique	Personnes habituées à l'entraînement	Personnes entraînées/ en bonne forme physique
Durée	>20-30 min par journée d'entraînement	>20-30 min par journée d'entraînement	>20-30 min par journée d'entraînement
Fréquence	2-3x/semaine	2-3/semaine	2-3x/semaine
Remarques	• Formes d'entraînement possibles: entraînement de l'équilibre, tai chi, yoga, trampoline, qi gong, ... • Le niveau optimal et l'intensité doivent être réglés individuellement et en fonction de l'exercice et de l'appareil.		

Trampoline

Balancements ou sauts sur le trampoline sur les deux jambes ou sur une jambe



Objectif
pression et charge de traction sur les articulations et les disques intervertébraux, entraînement de l'endurance et de la coordination

À noter

- posture droite, garder les genoux légèrement fléchis
- commencez par vous balancer légèrement, ne sautez qu'après un entraînement suffisant et en cas de bonne forme physique
- sécurité: montez prudemment sur l'appareil (utilisez év. un petit marchepied pour monter) et, pour commencer, tenez-vous à la poignée.

Plateau d'Équilibre

Se tenir en équilibre sur un plateau d'équilibre



Objectif
entraînement de l'équilibre dans toutes les directions de mouvement

À noter

- posture droite
- Il existe différentes tailles de l'appareil avec différentes instabilités. Choisissez l'appareil en fonction de vos capacités actuelles.
- sécurité: placez l'appareil de façon à pouvoir vous tenir au début.

Sypoba

Entraînement de l'équilibre et entraînement de l'ensemble du corps sur un appareil instable



Objectif
entraînement de l'équilibre dans toutes les directions de mouvement, amélioration de l'interaction de la musculature du tronc

À noter

- posture droite
- sécurité: faites-vous encadrer par un spécialiste lors des premiers entraînements. Placez l'appareil de façon à pouvoir vous tenir à tout moment.

Étirement/mobilité

MOBILITÉ	Débutants et personnes en mauvaise condition physique	Personnes habituées à l'entraînement	Personnes entraînées/ en bonne forme physique
Intensité	Étirement jusqu'à une sensation de tension/légère douleur	Étirement jusqu'à une sensation de tension/légère douleur	Étirement jusqu'à une sensation de tension/légère douleur
Durée	Maintenir la position immobile pour 30–60 secondes	Maintenir la position immobile pour 10–30 secondes	Maintenir la position immobile pour 10–30 secondes
Répétitions	1–2	2–4	2–4
Fréquence	2–3×/semaine	2–3×/semaine	2–3×/semaine
Remarques	• L'étirement est le plus efficace lorsque le muscle a été échauffé préalablement. • Chaque grand groupe musculaire doit être étiré régulièrement.		

Musculature thoracique



Objectif
étirement de la musculature thoracique et de la musculature latérale de la nuque

Exécution de l'exercice
se tenir de manière stable devant un mur/pilier en position de marche, les coudes appuyés au mur à hauteur de la poitrine ou des épaules (l'avant-bras est placé verticalement au-dessus du coude), tourner la ceinture scapulaire entière et la tête vers le côté opposé

À noter

- Maintenir la hanche stable, ne pas cambrer le dos (contracter la musculature du ventre)

Musculature du fessier



Objectif
étirement de la musculature du fessier

Exécution de l'exercice
couché sur le dos, les épaules détendues sur le sol, une jambe posée sur un mur/pilier (genou plié à l'angle droit), placer le pied de l'autre jambe juste au-dessus du genou de la jambe pliée et diriger le genou vers l'extérieur, pousser légèrement le genou loin du corps avec la main pour renforcer l'étirement

À noter

- prendre év. un coussin sous la tête pour soulager la nuque

Rotation de la colonne vertébrale



Exécution de l'exercice
couché sur le dos, les deux bras tendus sur le sol à hauteur des épaules, les épaules et les bras sont posés sur le sol de manière détendue, tourner la hanche d'un côté, la jambe inférieure reste étirée sur le côté sur le sol, la jambe supérieure est pliée et tire vers le sol, tourner la tête vers le côté opposé pour augmenter l'étirement

À noter

- tourner le plus loin possible sans que les épaules ne perdent le contact avec le sol
- prendre év. un coussin sous la tête pour soulager la nuque

Objectif

mobilisation de la colonne vertébrale en rotation et étirement supplémentaire de la musculature du fessier et du fascia dans la région lombaire et des rotateurs de la colonne vertébrale

Arrière de la cuisse



Objectif

étirement de l'arrière de la cuisse

Exécution de l'exercice

allongé sur le dos, une jambe à plat sur le sol, l'autre appuyée contre une colonne/ un poteau, étirer si possible le genou de la jambe levée, les épaules sur le sol de manière détendue

À noter

- pas de position cambrée
- prendre év. un coussin sous la tête pour soulager la nuque

Fléchisseur de la hanche



Objectif
étirement du fléchisseur de la hanche, allongement de la colonne thoracique

Exécution de l'exercice

se baisser avec un grand pas vers l'avant, étirer les bras au-dessus de la tête et incliner légèrement le haut du corps vers l'arrière à partir de la colonne thoracique

À noter

- garder le bassin et la hanche stable, ne pas cambrer le dos (contracter la musculature du ventre)