

Rhumatismes

Par rhumatisme, on entend un ensemble de douleurs et de raideurs dans les articulations.

En réalité, le rhumatisme englobe une centaine d'affections différentes, allant des formes peu sévères, comme la tendinite, aux formes invalidantes, comme l'arthrite rhumatoïde, l'arthrose ainsi que la fibromyalgie et certaines affections associées à l'arthrite et il existe également des formes que personne n'associe à l'arthrite, comme la goutte.

La 1ère cause du rhumatisme est due à l'âge et au vieillissement et la 2ème cause peut-être de nature infectieuse ou métabolique. De sorte, il est vrai qu'un grand nombre de personnes âgées sont atteintes d'arthrite ou de rhumatisme, mais ce n'est pas une maladie qui touche uniquement les personnes âgées. Certaines formes frappent les enfants et des milliers de gens en sont victimes dans la fleur de l'âge. Le dénominateur commun est, dans tous les cas, la douleur articulaire. Cette douleur est souvent causée par l'inflammation du tissu qui tapisse la cavité articulaire. C'est pourquoi toutes ces maladies font partie de « l'arthrite ». L'inflammation est la réaction naturelle de l'organisme à une lésion. Les signes avant-coureurs de l'inflammation sont la rougeur, le gonflement, la sensation de chaleur et la douleur. Lorsqu'une articulation s'enflamme, cela peut entraver l'utilisation normale de l'articulation et causer la perte de la fonction articulaire.

Différentes règles d'hygiène de vie sont à suivre : éviter les stations debout prolongées, les grandes fatigues, protéger ses articulations du froid et de l'humidité, porter de bonnes chaussures.

Et il y a surtout deux conseils importants :

1. l'exercice physique. Il est des plus qu'important pour un rhumatisant de faire fonctionner ses articulations, il ne s'agit évidemment pas de faire des excès mais de pratiquer des exercices réguliers et progressifs, je conseillerai - des étirements pour les articulations et la souplesse musculaire, - un peu de musculation pour le renforcement musculaire

- un peu de vélo ou de natation pour le cœur et pour la ligne, car un éventuel "surpoids" peut aggraver les symptômes et les douleurs notamment au niveau des hanches et des genoux. Il faudrait aussi essayer de se préserver des moments de calme, de repos, et de relaxation.

2. une alimentation saine. Le rhumatisme peut être aggravé par une alimentation intoxicante, alors il faut éviter : les graisses, les fritures, les sucreries, l'alcool, les charcuteries le café, le thé, le chocolat, car tous ces aliments génèrent de l'acidité.

Par contre, il faut privilégier : les fruits, les légumes(carottes, ail, céleri, chou fenouil, oignon, poireau, salsifis, fraise, poire, pomme) et surtout le citron, qui malgré son

acidité naturelle et un anti-acide pour le corps, en prenant un jus de citron tous les matin, pendant une période de 15 jours, une pause et reprendre éventuellement.

Il serait également judicieux de surveiller son équilibre acido-basique(voire la 1ère rubrique du site).

L'aspect psychologique du rhumatisme, notamment la gestion de la douleur, n'est pas évident. Le fait de participer à la vie d'un centre de sport peut aider moralement, l'exercice confère en outre un avantage beaucoup plus direct.

Saviez-vous qu'en étant actif, vous «nourrissez» vos articulations? Le cartilage - la couche résistante qui protège l'extrémité des os - a besoin du mouvement des articulations pour absorber les éléments nutritifs et se débarrasser des déchets. L'activité aide ainsi à garder vos articulations en santé.

Voici d'ailleurs une autre façon de voir la chose : l'exercice est une partie de votre programme de traitement que vous pouvez maîtriser. Elle vous offre la chance de faire directement face à l'arthrite et au rhumatisme et pourquoi pas, de reprendre certaines des activités favorites qu'elle vous avait enlevées.

A bientôt, Nelly.

un site de référence sur le sujet :

www.arthrite.ca