

# Prendre soin de mes articulations : les conseils et exercices à faire à la maison

Publié le 16/03/2021

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Femme exercices sur les articulations

Selon l'INSERM, près de **10 millions de Français souffriraient d'arthrose**, une maladie qui touche les articulations. Cou, épaules, hanches, genoux... Découvrez tous nos conseils et exercices à faire à la maison pour prévenir ou **soulager les douleurs articulaires**.

## Mobilité articulaire : pourquoi faut-il bouger ?

[Les articulations permettent au corps d'effectuer tous les mouvements](#) qu'il doit accomplir au quotidien. Pour bien comprendre : chaque articulation est constituée de ligaments qui relient les os deux à deux. Les extrémités des os sont recouvertes de cartilage qui facilite le glissement des surfaces osseuses l'une sur l'autre. Pour assurer son rôle, le cartilage est lubrifié en permanence par le liquide synovial.

Lorsqu'une articulation reste trop longtemps à l'arrêt, le cartilage est mal irrigué et mal lubrifié. Il est donc important de bouger régulièrement ses articulations pour que celles-ci fonctionnent de manière optimale. Par ailleurs, le fait de s'activer permet également de gagner en masse musculaire, ce qui contribue à maintenir les articulations bien en place.

Vous l'avez compris, pas question de rester immobile pour préserver vos articulations... bien au contraire ! Une sédentarité prolongée favorise la dégradation des articulations et [le risque d'arthrose](#), une maladie qui touche près de 10 millions de Français selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM).

## Douleurs articulaires : quels exercices pour assouplir vos articulations ?

Quelques exercices très simples vous permettront d'assouplir vos articulations et de préserver votre mobilité. Ces différents mouvements peuvent être effectués au réveil pour « dérouiller » votre corps, ou lors de votre échauffement sportif, en complément d'autres exercices de souplesse ou de musculation.

Le rythme des exercices doit être régulier, avec un minimum de **2 à 3 fois par semaine**, durant 10 à 15 minutes par séance, et en reproduisant chaque mouvement une dizaine de fois.

### Exercices cou

#### Exercice pour les articulations du cou

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin et les épaules bien relâchées, effectuez une série de « oui » et de « non » avec la tête. Sans forcer, en conservant un rythme très doux, allez à chaque fois jusqu'au bout du mouvement. Maintenez la position pendant dix secondes puis relâchez doucement avant d'effectuer la même manœuvre de l'autre côté.

Massez la base du crâne avec vos pouces en effectuant des rotations depuis la colonne vertébrale.

#### Exercices pour les articulations des épaules

- L'exercice n°1 : debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, enlacez vos doigts et levez les bras au-

dessus de votre tête en retournant vos mains, de façon à diriger vos paumes de main vers le ciel. Conservez cette position et étirez-vous en vous grandissant pendant quelques secondes. Relâchez.

- L'exercice n°2 : debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, enlacez vos doigts derrière votre tête. Tirez doucement vos coudes vers l'arrière comme pour rapprocher vos omoplates, puis effectuez doucement le mouvement inverse, comme pour écarter les omoplates.

## **Exercice pour les articulations des poignets**

### **Exercice poignets**

Les paumes de mains l'une contre l'autre, enlacez vos doigts. Effectuez ensuite des rotations de chaque côté en prenant votre temps, dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

Massez votre poignet et chaque doigt en effectuant des mouvements circulaires.

## **Exercice pour les articulations du dos**

En position quatre pattes, placez vos mains à hauteur de vos épaules et vos genoux à hauteur de vos hanches. En inspirant, creusez votre dos sans forcer. Puis expirez en rentrant le ventre et en arrondissant votre dos. Alternez lentement les deux positions en les maintenant 5 secondes à chaque fois.

### **Exercices hanches**

## **Exercice pour les articulations des hanches**

Allongé sur le sol, fléchissez les genoux et gardez les pieds au sol écartés de la largeur du bassin. Ramenez votre genou gauche vers la poitrine tout en le poussant de la main gauche. Maintenez la pression pendant 5 secondes, puis reposez le genou. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Poings fermés, massez vos hanches en appuyant légèrement de haut en bas puis de bas en haut.

## **Exercice pour les articulations des genoux**

### **Exercices genoux**

Sur une marche d'escalier, placez-vous sur la pointe des pieds, les talons dans le vide.

Tenez-vous à la rampe, en maintenant votre dos bien droit. Doucement, descendez les talons sous la marche puis remontez.

Massez autour de votre genou avec des mouvements circulaires.

## **Exercice pour les articulations des chevilles**

Assis sur une chaise, collez votre dos contre le dossier. Levez et allongez votre jambe gauche. Sans bouger la jambe, faites 10 cercles avec votre cheville dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Massez autour des malléoles avec deux doigts puis tournez autour de la cheville d'un mouvement fluide.

# **Quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour préserver la mobilité des articulations ?**

En complément des exercices cités plus haut, certaines bonnes habitudes permettent de préserver les articulations et soulager les douleurs au quotidien.

### **• Le cou**

Connaissez-vous le syndrome du « text-neck » ? Cela désigne la posture adoptée devant un smartphone : la tête baissée vers l'écran, le menton baissé vers la poitrine et le cou fléchi. Lorsque vous inclinez la tête, la pression exercée est telle que cela équivaut à supporter un poids de 27 kg sur le cou. L'un des premiers réflexes à adopter pour préserver la mobilité de votre cou et de vos cervicales est donc de toujours garder la tête bien droite et d'éviter de passer plus de 3h à consulter votre téléphone au cours de la journée.

### **• Les épaules**

L'ennemi n°1 de vos épaules ? Le sac à main ! Cet accessoire souvent trop chargé est donc trop lourd à porter pour les articulations des épaules. Il est donc très important de l'alléger au maximum. L'idéal est de le porter en changeant régulièrement de côté pour ne pas créer de déséquilibre. Mieux encore, n'hésitez pas à troquer votre sac en bandoulière contre un sac à dos afin de mieux répartir la charge.

### **• Les poignets et les doigts**

Il est conseillé d'éviter les mouvements répétitifs de la main, notamment la main crispée sur la souris de l'ordinateur si vous travaillez toute la journée derrière un écran. La douleur peut aussi toucher les musiciens, les accros aux jeux vidéo, les bricoleurs acharnés... Sans renoncer à votre passion, faites régulièrement des pauses pour préserver la flexibilité des articulations de vos poignets et de vos doigts.

### **• Le dos**

Pour préserver votre dos, maintenez votre colonne vertébrale bien droite peu importe les mouvements, en veillant à fléchir les genoux si vous vous penchez vers le sol. En position assise, veillez également à garder le dos bien

droit, même si votre assise ne comporte pas de dossier, surtout si votre emploi vous oblige à passer des heures devant un ordinateur. Autre conseil : miser sur des chaussures avec un petit talon (3 à 4 cm idéalement) et dotées d'une semelle qui amortit bien l'impact au sol.

- **Les hanches**

Si vous ressentez des douleurs articulaires dans la hanche, faites particulièrement attention au choix de vos assises : chaise, fauteuil, voiture... Le siège idéal doit être positionné à hauteur des genoux, pour vous éviter de trop forcer sur les hanches quand vous vous levez ou vous asseyez. Marchez également à votre rythme, en faisant des pauses si nécessaire et en évitant de porter des charges lourdes.

- **Les genoux**

À long terme, il est conseillé d'éviter la pratique de certaines activités physiques à impacts comme la course à pied. Pour autant, pas question de tirer un trait sur le sport car rappelons que les articulations s'abîment aussi quand elles ne servent pas. Privilégiez simplement des activités plus douces pour les genoux comme la natation ou le vélo.

- **Les chevilles**

Les genoux et les chevilles souffrent particulièrement du surpoids. C'est pourquoi il est recommandé d'adopter une alimentation équilibrée et conforme aux recommandations du plan national nutrition santé (PNNS). Cela permet de maintenir un IMC sain mais aussi de diminuer les phénomènes inflammatoires, notamment provoqués par la consommation régulière d'aliments transformés.

En parallèle de toutes ces bonnes habitudes, sachez que certaines plantes et substances naturelles ont une action bénéfique sur la sensibilité articulaire : c'est le cas notamment de la prêle, de l'[harpagophytum](#), de la [glucosamine](#), de la chondroïtine.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

[Read more »](#)

## Ces articles pourraient vous intéresser