

# AIDES TECHNIQUES DES PERSONNES SOUFFRANT DE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Mme BOURLIER, ergothérapeute

Le but de ces aides est d'éviter les gestes qui déforment ou d'accentuer ces déformations

## **Pour éviter le coup de vent cubital :**

Eviter les couteaux, les serpillière (le fait de l'essorer par torsion accentue le CVC).  
Pour porter une charge lourde éviter de prendre par des anses mais préférer poser la charge à plat sur les mains.

## **Pouce :**

Eviter l'appui du pouce sur le bord externe de l'index  
Eviter l'appui du pouce au niveau de la pulpe

## **Col de cygne :**

C'est la déformation de l'index qui se trouve en flexion au niveau de l'articulation inter-phalangienne médiane et en hyper extension sur l'articulation inter-phalangienne proximale.  
Pour éviter cette déformation il faut éviter de porter des seaux.

## **Autres conseils :**

Orthèse de repos pour replacer les doigts en position fonctionnelle.  
Attendre les phases froides pour faire de la rééducation car elle ne peut pas en faire pendant les poussées.  
Arceau au niveau des pieds dans le lit pour éviter la position en équin du pied.  
On doit prévoir des robinetteries type mitigeur et non à vis.  
Aides techniques pour habillage, surtout pour les boutons.  
Utiliser préférentiellement le port de charge à deux mains.  
Poignée de porte en « barre » plutôt que « boule ».