



018

VIVRE avec mon arthrose :

Un appel téléphonique en 2008, : on me demande mon âge, si je souffre d'arthrose, et si j'accepte de faire partie de la cohorte KOALA.... Un sourire intérieur, c'est un nom qui me plaît bien, j'adore les animaux....Je me dis, qu'après tout, cette recherche va peut-être m'aider à comprendre et à mieux gérer ce mal-être qui m'empoisonne.

Tout d'abord, j'ai beaucoup apprécié les rencontres bisannuelles à Brabois, avec le Docteur très attentionnée et très à l'écoute, qui m'a mise en confiance et m'a donné quelques conseils ...

Une longue matinée à avoir un retour sur soi et sur sa façon de vivre, cela permet d'avancer...

Mon Arthrose, puisqu'elle est « mienne », je la vis avec mes deux chiens, Danko et Daïcka, arthrosiques eux aussi maintenant...Nous vieillissons ensemble, au mieux, et nous nous « épaulons » !

Grâce à eux et pour eux, je fais un minimum d'une heure de marche chaque matin, et par tout temps été comme hiver, peu importe la météo, nous aménageons notre tenue, avec ou sans bâton pour moi, selon la «douleur articulaire ».

Je sais bien que , pour eux comme pour moi, le mouvement est recommandé et nécessaire, mais je reste raisonnable, car il me faut garder des forces pour gérer le quotidien d'une maison à escaliers , baignoire et autres inconvénients ; c'est la balade canine la première activité de la journée, afin de nous mettre en « forme » ;

Malgré tout, l'évolution de cette arthrose se fait sentir dans la capacité à mener de longues tâches : je fatigue plus vite et donc, je m'octroie des petits repos, en planifiant des tâches- plaisirs : je couds volontiers, fais partie d'un club céramique, me permettant de repousser cette gêne qui s'insinue dans mes mains et voudrait bloquer mes doigts !

Parfois, je connais des passages plus difficiles avec lombalgies, début de sciatique, qui rendent mes déplacements plus douloureux ; un rhumatologue m'a gentiment prescrit un traitement « efficace » qui me rendait « comateuse », alors très vite, j'ai décidé de supporter sans ce médicament et j'ai cherché ailleurs...Je pratique depuis un an, des séances de pilates, et j'y trouve une petite amélioration, grâce aux mouvements exécutés en contrôlant la respiration ; même si c'est seulement un effet psychologique, je me fais du bien, sans me blesser et sans me détruire intérieurement...

Je serais trop optimiste si je ne parlais pas des petites difficultés du quotidien : mettre les lacets, les soquettes, se couper les ongles de pied, tous ces gestes qui demandent la souplesse que je ne retrouve pas, et qui me font mal.

Oui je me pose la question de **demain**, qui arrive trop vite ; j'envisage de quitter cette maison familiale trop lourde à gérer seule, mais c'est encore une montagne à franchir !!!

Pour garder un maximum mon autonomie, je continue à privilégier « les mouvements adaptés » : pilates ,aquagym, marche, modérément mais très régulièrement.

Mon entourage est composé de mes amis, qui souvent connaissent bon nombre de mes difficultés, et de mes enfants qui ne mesurent pas très bien ce qu'Arthrose signifie dans la vie courante.

Avec les premiers, je partage les moments conviviaux, les conversations et rires des « tamalou » et les activités culturelles et « sportives » des arthrosiques.

Avec les enfants, j'essaie de rester la maman, et la mamie, active, un peu ralentie, sur laquelle on peut toujours compter .

Vous l'aurez compris, je ne me sens pas vaincue par Miss Arthrose, je lui résiste, et mène le combat pour moi comme pour mes loups blancs qui sont **mon grand soutien moral** au quotidien, et que j'essaie de soulager au mieux, avec les moyens existants actuellement.

Je suis bien heureuse d'avoir l'opportunité d'écrire ces quelques lignes sur mon ressenti ; je me suis investie dans cette recherche clinique, car j'espère et même, ne doute pas que vous trouviez un jour, les moyens , autres que médicamenteux, pour soulager, voire éradiquer(le rêve), ces maux dûs à l'Arthrose qui s'installe.

KOALAMENT Vôtre !

