

Troubles liés à l'âge



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille



Les rhumatismes, mieux vivre avec



Comment mieux vivre avec ses rhumatismes ?

Arthrite, Arthrose, polyarthrite rhumatoïde... Ce n'est pas évident de vivre chaque jour avec ces rhumatismes. Retrouvez dans cette fiche prévention quelques conseils de la MFCF pour prévenir ces désagréments et faciliter votre quotidien.



Pratiquer une activité physique

La pratique d'une activité sportive contribue à prévenir les rhumatismes. Différents types d'activités physiques peuvent être pratiquées : la marche, la natation, le yoga, la gymnastique douce ou encore le ski de fond. Associer votre sport à un régime alimentaire équilibré permettra de soulager vos articulations, afin de réduire un éventuel embonpoint.

Cependant, tous les sports ne sont pas conseillés. Certains, comme le rugby, le football, la danse sont des sports plutôt violents qui comportent des chocs et des sauts répétitifs et peuvent mener la vie dure à vos cartilages et articulations. Dans le doute, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin.



Arrêter de fumer

De nombreuses études ont démontré, qu'en plus d'être responsable de cancers et maladies cardiovasculaires, le tabagisme a des effets nocifs sur les rhumatismes articulaires. Il est donc vivement conseillé d'arrêter de fumer afin de garder vos rhumatismes à distance !



Rétablir sa mobilité grâce aux thérapies manuelles

Les thérapies manuelles comme la kinésithérapie ou l'ostéopathie reposent sur la manipulation du corps. En agissant directement sur les points sensibles, elles peuvent soulager les symptômes voire les guérir.



La kinésithérapie, spécialité paramédicale

La kinésithérapie utilise des mouvements actifs (gymnastique médicale) ou passifs (massages, étirements musculaires). L'objectif d'une telle pratique est de redonner aux muscles de l'élasticité ou d'améliorer la mobilité articulaire. La kinésithérapie est indiquée pour des affections de l'appareil locomoteur comme pour les suites d'une fracture, la scoliose, les douleurs lombaires, l'arthrose et les rhumatismes, des maladies neurologiques comme l'hémiplégie et la parapalésie, etc.



L'ostéopathie, médecine douce

À la fois préventive et curative, l'ostéopathie rééquilibre les structures articulaires et viscérales qui ont perdu de leur mobilité. Cette médecine douce repose sur des techniques de pression et d'élongation, ainsi que sur des manipulations vertébrales et parfois crâniennes. Elle s'adresse à des pathologies fonctionnelles, où corps et psyché sont intriqués comme la sciatique, le lumbago, les douleurs d'épaules, les maladies de l'appareil locomoteur comme l'arthrose, etc.



LES PLUS DE LA



Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge à hauteur de 100 % de la BR votre séjour en cure thermique, ainsi qu'un forfait de 60 euros pour les consultations chez un ostéopathe.

