



AGIR CONTRE LA douleur

Gérer le mouvement avec un minimum de douleurs

La pratique d'une activité physique adaptée est conseillée en cas d'arthrose, mais cela peut paradoxalement augmenter parfois les douleurs. Or, l'activité physique est indispensable pour le fonctionnement de votre articulation, voici donc quelques règles à suivre pour gérer le mouvement avec un minimum de douleurs...

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Lorsqu'on est atteint d'arthrose, une activité physique quotidienne adaptée est bénéfique, car :

- Elle permet de lutter contre les mauvaises positions
- Elle maintient le capital musculaire et articulaire
- Elle évite l'enraidissement
- Elle protège de nombreuses autres maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...)
- Elle prévient la prise de poids
- Elle préserve l'autonomie
- Elle diminue la sensibilité à la douleur

En termes de douleurs, une activité physique modérée va aussi permettre de sécréter davantage d'endorphines, les antidouleurs naturels produits par le cerveau.

Quel type d'activité physique ?

Rassurez-vous, on ne parle pas ici de pratique intensive d'un sport, mais de pratiquer de façon régulière une activité « douce », adaptée à vos goûts, à la gravité de votre arthrose et à sa localisation.

Cela peut être par exemple la marche ou la natation, le golf, le cyclisme, la voile... Dans tous les cas, évitez les sports violents ou à risque de chute. Et si vous n'êtes vraiment pas motivé, pourquoi ne pas vous adonner à des exercices de gymnastique ou de yoga chez vous ? Dans tous les cas, commencez progressivement : lentement et sûrement !



Avant l'activité...

Pour éviter de souffrir, il faut bien se préparer : prévoyez des chaussures adaptées et pensez à vous procurer des semelles épaissies pour amortir les chocs.

Une fois équipé, commencez par vous échauffer en faisant quelques mouvements simples, sans forcer. Petit à petit, les douleurs vont s'estomper et les articulations devenir plus mobiles.

... Pendant...

Pendant l'exercice, il ne faut pas forcer sur votre articulation, ce qui pourrait accentuer les douleurs et l'usure du cartilage. Une douleur déclenchée par une activité, un geste, constitue un signal d'alarme qu'il ne faut pas négliger : il faut essayer de poursuivre l'activité, mais en adaptant votre geste pour diminuer les douleurs.

Dans tous les cas, ne forcez pas : arrêtez votre activité si elle est trop douloureuse et octroyez vous des périodes de repos. Tout est affaire de dosage : ni insuffisance, ni excès.

Et après

A la fin de l'activité, il faut détendre les muscles qui ont travaillé en faisant quelques mouvements de stretching, d'étirement.

Des douleurs peuvent survenir au début de la reprise du sport : dans ce cas, on conseille pour la reprise de faire 70% de l'effort principal.



idées reçues ou idées fausses

« Le sport est mauvais, le repos nécessaire »

C'est une idée fausse : il ne faut surtout pas cesser toute activité physique, cela aurait un effet néfaste sur l'articulation, sur vos douleurs et sur votre autonomie. Le repos peut être utile en aigu, mais ne doit jamais se prolonger.

- Jordan *et al.* EULAR Recommendations 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCISIT). *Ann Rheum Dis*, 2003 ; 62 : 1145-55.
- Vignon *E et al.* Arthrose du genou et de la hanche et activité : revue systématique internationale et synthèse (OASIS). *Revue du Rhumatisme*, 2006 ; 73 : 736-52
- « La santé en mangeant et en bougeant. Le guide Nutrition à partir de 55 ans. » Programme National Nutrition Santé. Brochure disponible sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) : www.inpes.sante.fr
- « Soigner l'arthrose » du Dr Laurent Chevallier et Dr Danielle Verdié-Petibon. Fayard. 2004. 286 p.
- Wang SY *et al.* Physical therapy interventions for knee pain secondary to osteoarthritis: a systematic review. *Ann Intern Med*, 2012 ; 157 (9) : 632-4