

Arthrose du genou : je surveille mon poids

Le site du Docteur Didier VERMEULEN

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-vermeulen

 Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

L'arthrose du genou est fréquente. Des changements dans l'hygiène de vie peuvent diminuer la douleur et la gêne articulaire.

Pourquoi ai-je de l'arthrose au(x) genou(x)?

Le genou est l'articulation qui assure la jonction entre l'os du fémur dans la cuisse et le tibia dans le mollet.

Pour fonctionner correctement, l'articulation doit être parfaitement positionnée dans l'axe de ces deux os. Dans le cas contraire, des pressions peuvent s'exercer sur le cartilage et provoquer son usure progressive conduisant à l'arthrose. Lorsqu'elle se situe au niveau du genou, on parle de gonarthrose.

Cette articulation étant très sollicitée, il est normal qu'elle soit fréquemment touchée par l'arthrose. En effet, on estime qu'au moins 15 % de la population en France en souffre.

Dans quelle mesure mon poids peut-il jouer un rôle ?

Le surpoids est un facteur de risque reconnu d'arthrose du genou, car c'est sur cette articulation que repose tout votre poids.

Un poids excessif augmente la charge sur ces articulations, ce qui provoque des pressions importantes favorisant l'apparition d'arthrose. Votre poids est un élément essentiel de votre santé. Il doit être surveillé régulièrement, en tenant compte de votre taille. Grâce à l'IMC, Indice de Masse Corporelle, on évalue le poids idéal d'une personne en fonction de sa taille et de son poids. L'indice de masse corporelle est valable pour un adulte, homme ou femme (18 à 65 ans). Parlez-en avec votre médecin. Si vous êtes en surpoids ou obèse (calcul de votre IMC), vous risquez de développer des maladies cardiovasculaires ou un diabète, et vos articulations risquent également de souffrir.

Si je perds du poids, mon arthrose du genou peut-elle s'améliorer ?

Si vous êtes en surpoids ou obèse (calcul de votre IMC), vous devez perdre du poids en suivant des règles de diététique simples et en reprenant une activité physique. Ne vous fixez pas d'objectifs irréalistes. L'aide d'un diététicien ou d'un nutritionniste peut améliorer votre comportement avec la nourriture. Une perte de poids, même modérée de 5 à 10%, sera positive sur votre santé. Perdre quelques kilos peut alors vous aider à améliorer les symptômes de l'arthrose du genou. Il est donc important de corriger un excès de poids pour améliorer, voire prévenir, une arthrose du genou.

Si mes genoux me font mal, faut-il que j'arrête le sport ?

Non. L'exercice est essentiel et vous aidera à assouplir votre articulation et même à soulager vos douleurs.

Vous pouvez, par exemple, pratiquer la marche, la natation, l'aquagym, la bicyclette ou le vélo d'appartement.

L'essentiel est de bien doser vos efforts et de choisir une activité adaptée, sans forcer.

Il est important de ménager votre articulation. Evitez, par exemple, de soulever certaines charges lourdes.

Perdre quelques kilos si vous êtes en surpoids, pratiquer une activité physique régulière à un rythme adapté sont des mesures simples qui permettent d'améliorer facilement l'arthrose du genou.