

J'ai de l'arthrose, quels sports sont conseillés ?

Service rhumatologie CHU Clermont-Ferrand

Adresse du site : www.docvadis.fr/service-rhumatologie-chu-clermon



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

La pratique d'une activité physique régulière est conseillée en cas d'arthrose. Le choix de cette activité doit suivre les préférences de chacun.

Pourquoi dois-je faire de l'exercice physique ?

La pratique d'une activité physique aide à maintenir une bonne mobilité des articulations douloureuses et entretient les muscles et les tendons qui forment ces articulations.

Il est donc essentiel de pratiquer une activité physique modérée, régulière et progressive, même lorsque les articulations sont douloureuses.

Quelles activités physiques dois-je privilégier ?

Il est avant tout important de se faire plaisir et de choisir une activité physique qui corresponde à ses aspirations.

L'essentiel étant d'être régulier, il faut que l'activité choisie s'inscrive dans le long terme.

Il vaut mieux préférer des sports doux comme le cyclisme, la natation, la course à pied, l'aquagym, le yoga, le tai-chi-chuan...

Quels types d'activités dois-je éviter ?

Lorsque l'arthrose s'est installée, il est préférable d'éviter les sports nécessitant des changements d'appui brutaux et les réceptions violentes.

Ces activités physiques, lorsqu'elles sont pratiquées de manière intensive, augmentent le risque de souffrir d'arthrose. C'est le cas, par exemple, du ski, du tennis et du squash, du football, du handball, du rugby et du basket-ball, de la danse, de l'athlétisme, du judo et du karaté...

Toutefois, l'arthrose ne doit pas empêcher de poursuivre une activité physique pratiquée auparavant.

Elle présente davantage de bénéfices pour la santé que d'inconvénients ! Il faut juste choisir le sport qui convient et en adapter son intensité et sa durée à son état de santé actuel.

Dois-je prévoir un équipement particulier (protections) pour pratiquer une activité physique ?

Il n'existe pas d'équipement particulier pour protéger une articulation arthrosique. Toutefois, il est possible de protéger son articulation des chocs, traumatismes et à-coups trop importants selon les sports pratiqués.

Dans le cas d'une arthrose de hanche et/ou du genou, on peut continuer les activités sportives ne demandant pas d'efforts brusques comme la natation, le cyclisme, le jogging, sans équipement particulier.

Concernant le jogging, il est préférable de courir sur sol meuble et avec des chaussures de bonne qualité, renouvelées régulièrement. Les semelles perdent leur capacité d'absorption des chocs après 1 500 kilomètres de course.

Eventuellement, le port d'une genouillère stabilisant l'articulation peut apporter un confort supplémentaire, mais n'assure pas de réelle protection contre les traumatismes.

Le cyclisme, la natation, la course à pied, l'aquagym, le yoga, le tai-chi-chuan sont, entre autres, des sports recommandés dans le cadre d'une arthrose pour maintenir une bonne mobilité des articulations douloureuses. L'arthrose ne doit pas empêcher le maintien d'une activité physique, mais doit seulement conduire à l'adapter en intensité et en durée.