

Mon enfant a des douleurs articulaires : peut il faire du sport ?

Dr . Khaled El Chehadeh

Adresse du site : www.docvadis.fr/khaled.elchehadeh



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Les pathologies rhumatismales chez l'enfant peuvent entraîner des contre-indications à la pratique de certains sports. D'autres sports peuvent être encouragés, à condition de les pratiquer modérément et d'une façon suivie.

Mon enfant peut-il pratiquer un sport malgré sa maladie rhumatismale ?

Pratiquer un sport est un aspect essentiel de la vie quotidienne d'un enfant. Il est donc important de permettre aux enfants malades de mener autant que possible une vie normale. Pour l'assister dans son choix, il n'y a pas de règle en la matière si ce n'est que les sports violents ou traumatisants pour les articulations sont déconseillés.

□

Quelles sont les conséquences physiques des pathologies rhumatismales ?

Elles sont variées, mais les pathologies rhumatismales inflammatoires ont en commun de provoquer des douleurs, parfois importantes, au niveau articulaire et périarticulaire. Certaines d'entre elles sont agressives sur les articulations et/ou les tendons. Elles peuvent aggraver les déformations articulaires, augmenter les douleurs et déclencher des poussées rhumatismales.

□

Quelle attitude dois-je avoir si mon enfant veut pratiquer un sport ?

La première des choses consiste à impliquer l'enfant dans le choix du sport. Seule sa motivation lui permettra de surmonter les douleurs éventuelles, la gêne articulaire due à sa maladie, la fatigue et les effets secondaires des traitements. En second lieu, vous devrez évoquer la possibilité de pratiquer ce sport avec son rhumatologue ou un médecin généraliste à compétence sportive ou ayant un diplôme en médecine du sport. Votre médecin traitant a peut-être cette compétence. Il évaluera une contre-indication absolue ou non à la pratique de cette activité physique. Il pourra donner des conseils et assurer un suivi. Aujourd'hui, la tendance générale est de laisser les enfants pratiquer le sport qu'ils souhaitent, sachant qu'ils arrêteront tout seuls si une articulation leur fait mal.

□

Mon enfant pourra-t-il avoir un certificat d'aptitude aux sports ?

Les cours obligatoires d'éducation physique et sportive (EPS) dans les établissements scolaires ne nécessitent pas de certificat médical. Il en est de même pour les activités sportives facultatives proposées dans les collèges et les lycées. En revanche, les établissements scolaires peuvent demander un certificat médical d'inaptitude (totale ou partielle) à tout élève voulant être dispensé d'un ou plusieurs cours d'EPS. Ce certificat devra préciser les éventuelles restrictions de pratiques et devra tenir compte du type de sport (individuel, collectif), du niveau et des compétitions envisagées.

□

Le sport peut-il améliorer ses symptômes ?

La pratique de certaines activités physiques peut être bénéfique selon le type de maladie dont souffre votre enfant. Elles font même souvent partie intégrante du traitement, puisque vous les retrouvez généralement dans le programme de rééducation qui lui est proposé : marche, vélo, course, natation, gymnastique douce, gymnastique aquatique... Ce type de travail dit « dynamique » a pour avantage de faire travailler les articulations touchées, sans les solliciter violemment. Il contribue à améliorer, puis à préserver la mobilité articulaire et le tonus du muscle. De cette façon, le sport facilite le mouvement de l'articulation ou des articulations atteintes. Cela est particulièrement adapté aux enfants souffrant d'un rhumatisme inflammatoire.

Le maintien d'une activité physique est essentiel pour préserver la capacité de mouvement des articulations touchées par la maladie et la santé générale de votre enfant. La pratique d'un sport peut

être bénéfique si votre enfant est motivé et s'il n'y a pas de contre-indication à sa pratique. De plus, le sport est un excellent moyen d'entretenir le lien social avec d'autres enfants de son âge.

□