

Puis-je pratiquer des sports avec ma prothèse ?

Le site du Docteur Jean AUBRUN

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean.aubrun



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Le port d'une prothèse de hanche ou de genou ne veut pas forcément dire arrêt de toute pratique sportive. Certaines disciplines restent envisageables dans un certain cadre.

Quels sports puis-je pratiquer avec une prothèse ?

Certains sports peuvent être pratiqués sans restriction particulière, comme la natation, la plongée, la voile, le vélo, le golf, le bowling, ainsi que tous les sports statiques, comme le tir à l'arc. La pratique de la marche est même particulièrement recommandée. Toutefois, il est conseillé d'utiliser des chaussures adaptées, amortissant les vibrations du sol, et de marcher sur des surfaces souples plutôt que sur du macadam.

Certains sports sont-ils formellement interdits avec une prothèse de hanche ?

Lors de votre première rencontre avec le chirurgien, et surtout si vous êtes jeune, il faut lui faire part de vos habitudes sportives, car le choix de la prothèse doit tenir compte de vos activités et de votre âge. Les prothèses les plus souvent implantées sont constituées de matériaux susceptibles de s'user. Il faut alors éviter la pratique de sports trop violents ou qui exposent votre hanche à des chocs répétés, comme le rugby, le football, les sports de combat, le squash, la course à pied, le ski nautique ou encore le handball. Il existe néanmoins maintenant des prothèses avec un couple de frottement articulaire dur-dur (métal-métal, céramique-céramique) qui ont l'avantage d'être extrêmement résistantes à l'usure et beaucoup plus stables. En outre, une technique, le resurfaçage de hanche, autorise une reprise des activités physiques et sportives mêmes intenses comme la course à pied. Au contraire des techniques de prothèse totale de hanche qui ôtent la tête fémorale, lors du resurfaçage l'os est conservé pour recevoir un « chapeau » en métal. Cette méthode est particulièrement adaptée aux sujets jeunes et actifs.

Je pratiquais le tennis à un bon niveau, puis-je reprendre ce sport avec ma prothèse de hanche ?

Si vous aviez l'habitude de faire du tennis, vous pouvez reprendre cette activité. Vous devez en parler à votre chirurgien qui saura vous conseiller sur la façon de reprendre ce sport en fonction de la technique de pose de prothèse utilisée et de votre situation. En général, il est conseillé de reprendre la pratique progressivement, et, pour le tennis, de jouer plutôt en double et sur terre battue. D'autres sports peuvent être pratiqués sous contrôle et selon votre niveau antérieur. On citera notamment la randonnée, le patinage, la danse, le ski, la musculation...

Avec une prothèse de genou, quels sont les sports interdits ?

Les sports fortement déconseillés sont la course à pied, le ski nautique, le football, le rugby, le handball, le hockey, le basket-ball, les sports de combat, le squash, le tennis (en simple), la gymnastique.

Tous les sports qui sollicitent violemment l'articulation, avec notamment des forces de torsion, sont a priori déconseillés.

Combien de temps après l'intervention peut-on reprendre le sport ?

Généralement, il est recommandé d'attendre 3 à 6 mois après la pose de votre prothèse. Interrogez votre chirurgien, il vous conseillera en fonction de la nature de son intervention.

Votre chirurgien vous conseillera ou vous déconseillera la pratique d'un sport en fonction du type de prothèse posée, de la technique de pose et de vos capacités physiques et sportives avant l'opération. Après la pose de la prothèse, il est important de ne pas négliger la rééducation qui vous permettra d'éviter que vos articulations ne soient trop raides.