

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

**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 en entretenant les muscles et les tendons qui composent 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 puisse être suivie sur 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 des réceptions violentes.

Ces activités physiques, lorsqu'elles sont pratiquées de manière intensive, augmentent le risque de d'apparition 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.

L'activité physique présente plus de bénéfices pour la santé que d'inconvénients ! Il faut simplement choisir le sport qui convient et adapter l'intensité et la durée à l'état de santé du moment.

### **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, il faut privilégier 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 ou d'une chevillière 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.

## Informations sur le document

Date de validation : **08/09/10**