

Prévention des douleurs articulaires par l'activité physique

Dr Pierre Garçon. CMC Paris V.

Parmi les multiples causes de désordres ostéo-articulaires, l'arthrose et l'ostéoporose méritent, pour plusieurs raisons, une attention particulière. Ces deux pathologies sont en constante augmentation, conséquence directe de l'allongement de la durée moyenne de la vie. De ce fait, elles entraînent déjà et vont générer plus encore, par leurs répercussions sur la qualité de vie de l'ensemble de la population, de considérables enjeux en matière de santé publique. Pour autant, elles ne doivent pas être considérées comme des fatalités, car elles peuvent être traitées et, voire mieux, prévenues.

L'objet de cette présentation sera de préciser le rôle et la place de l'activité physique, en tant que moyen de prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose.

L'arthrose est une atteinte portée au capital articulaire. Elle peut prendre plusieurs visages et répond à de multiples causes.

- Parmi ces causes, il est prouvé qu'une activité sportive intensive favorisera l'installation d'une dégradation articulaire prématurée.

- L'arrêt du sport semble également préjudiciable à la préservation d'une bonne fonction articulaire. L'ancien sportif sera alors tenté d'accuser ses activités passées, alors qu'il faudrait probablement qu'il voit son inactivité récente comme la véritable responsable de ses maux.

- A l'inverse, il est certain que la pratique d'une activité physique douce, régulière et progressive représente une excellente prévention contre la dégénérescence articulaire, par son action protectrice sur le cartilage et ses effets bénéfiques, tant sur la mobilité articulaire que sur le tonus musculaire.

Les activités les plus recommandables sont ainsi celles qui ne sollicitent pas excessivement les articulations par des contraintes directes. Natation, cyclisme ou gymnastique au sol, répondent parfaitement à ce cahier des charges.

L'ostéoporose se définit comme une diminution de la masse osseuse. A l'inverse de l'arthrose, elle reste longtemps silencieuse, pour mieux faire parler d'elle à l'occasion d'un accident brutal, comme la survenue d'une fracture, spontanée ou lors d'une chute.

Il est admis que la meilleure gestion de l'ostéoporose est la prévention.

Parmi les grandes stratégies préventives utilisées, seules ou en association, pour contrecarrer l'altération du squelette, l'activité physique figure ici encore en bonne place, et à deux titres.

- L'exercice physique régulier, au minimum la marche, au mieux s'il inclut des impacts, comme dans le jogging, est l'un des moyens les plus efficaces, tout au long de la vie, d'entretenir, voire d'accroître la masse osseuse. Il faut souligner que les activités recommandées dans la prévention de l'arthrose, comme le vélo ou la natation, n'ont pas la même efficacité pour enrayer l'ostéoporose.

- Dans le cadre de la prévention des chutes, des exercices de renforcement musculaire, surtout des membres inférieurs, et à visée d'entretien de la proprioception sont particulièrement recommandés. Une discipline comme le judo s'inscrit parfaitement dans cette mission.

Au total, l'exercice physique encadré et modéré peut et doit faire partie de l'arsenal préventif de notre capital ostéo-articulaire. Rappelons simplement que, quelque activité que ce soit, ne sera réalisée régulièrement, durablement et avec bénéfice, que si elle procure du plaisir à son pratiquant.