

Arthrose et marche : quand les articulations coinent

Publié le 15 octobre 2020

On a l'âge de ses articulations. C'est ce que ressentent certains randonneurs affligés d'une maladie sournoise et handicapante : l'arthrose. Un vilain mot pour expliquer de vilaines douleurs. Heureusement, exercice physique et chasse aux kilos superflus peuvent aider à soulager le mal. Explications, d'après les conseils du docteur Evelyne Laurent, membre de la commission médicale de la FFRandonnée.

Qu'est ce que l'arthrose ?

Maladie rhumatismale très répandue, l'arthrose est une usure du cartilage articulaire qui entraîne des douleurs lors de l'utilisation de l'articulation atteinte. Avec le temps, le cartilage peut s'user complètement, les os de l'articulation frottent alors l'un sur l'autre, des raideurs et des blocages apparaissent.

L'arthrose augmente de fréquence avec le vieillissement (à partir de 40-50 ans), mais peut se déclarer à tout âge. Elle frappe, en toute parité, aussi bien les femmes que les hommes. Elle est aussi favorisée par les traumatismes, le terrain génétique et certaines anomalies des axes articulaires. Elle peut toucher toutes les articulations et gêner la pratique de la randonnée quand elle atteint une articulation portante. Pied, genou, hanche et colonne vertébrale sont au premier rang des victimes de l'arthrose.

Les pieds

Quand elle s'attaque au pied, l'arthrose la plus fréquente est l'hallux valgus (oignon) qui déforme l'articulation du gros orteil et gêne le chaussage. Il faut alors choisir des chaussures larges et souples à l'avant et protéger la zone sensible. Si cela ne suffit pas, une intervention chirurgicale est nécessaire. Toutes les articulations du pied peuvent être concernées, surtout s'il existe un trouble statique : le pied creux est moins bien toléré que le pied plat et nécessite souvent le port d'une semelle pour répartir les appuis.

Le genou

L'arthrose du genou (gonarthrose), rudement sollicité en terrain accidenté, peut toucher deux articulations. L'articulation entre le fémur et le tibia est atteinte préférentiellement quand il existe une anomalie des axes (genoux trop écartés ou trop rapprochés) et une surcharge pondérale. La douleur est augmentée à la montée et quand le sac à dos est lourd. Si le traitement par des médicaments et un régime

ne suffisent pas, il faut opérer pour réaxer le genou. L'articulation entre le fémur et la rotule souffre surtout dans les descentes sur des dénivelés importants ou sur terrain difficile. On peut diminuer les douleurs en portant une genouillère et en renforçant le quadriceps (muscle antérieur de la cuisse) par des exercices adaptés. Dans les deux cas, le port de bâtons de marche soulage le travail articulaire en répartissant les charges.

La hanche

L'arthrose de hanche est favorisée par la surcharge pondérale et l'existence d'antécédents familiaux. La douleur débute au creux de l'aîne, descend vers le genou et apparaît sur des distances de plus en plus courtes. Les traitements médicaux et la pratique d'un sport comme le vélo ou la natation retardent son évolution. Le port de bâtons est également utile. Si elle devient invalidante, il faut opérer pour mettre en place une prothèse. La randonnée est alors possible mais en évitant les dénivelés, en choisissant des trajets plus courts ou avec des positions de repli, en respectant les consignes pour ne pas luxer la prothèse (en particulier se relever d'une position basse après le pique-nique de midi).

La colonne vertébrale

Le mal de dos est souvent présenté comme le mal du siècle. La marche permet de renforcer les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, mais des douleurs peuvent apparaître lors d'une marche prolongée ou avec le port du sac à dos. Il est donc conseillé de bien choisir son matériel (chaussures à semelles amortissantes, sac à dos bien équilibré et allégé), de perdre son excès pondéral, en un mot de maigrir, et de pratiquer une gymnastique régulière pour assouplir et tonifier les muscles lombaires et abdominaux.

En conclusion, l'arthrose n'est pas une contre-indication à la marche, à condition d'adapter son effort à ses possibilités. Mieux, la marche est un exercice qui améliore le système musculaire sans le brutaliser et aide à prévenir les dommages articulaires. Marcher aide à préserver la force et la souplesse de nos articulations.

L'arthrose en question

- Maladie de l'usure des articulations, l'arthrose est aussi nommée arthropathie chronique dégénérative.
- On ne connaît pas précisément la cause de l'arthrose.
- Les risques de souffrir d'arthrose augmentent avec l'âge : environ 80 % des personnes de plus de 75 ans en sont atteintes.
- L'obésité peut accroître le risque d'avoir de l'arthrose, aussi, il faut surveiller son poids pour éviter de trop surcharger ses articulations.
- Certaines blessures ou un usage répété des articulations peuvent endommager le cartilage et causer l'arthrose.
- Il arrive que plusieurs membres d'une même famille souffrent d'arthrose.