

La course à pied et l'arthrose



Questions courantes

De nombreuses personnes pensent que la course à pied endommage le cartilage de nos articulations, ce qui amène à se poser des questions comme celles-ci :

- La course à pied va-t-elle me donner de **l'arthrose** ?
- La course à pied va-t-elle **m'abîmer les genoux** ?
- La course à pied peut-elle provoquer des **douleurs de hanches** ?

Cependant, il est prouvé que la course à pied et d'autres exercices sont généralement sans danger pour le cartilage articulaire.



Les recherches récentes

- Certaines recherches suggèrent que les **coureurs récréatifs** pourraient avoir une **fréquence plus faible d'arthrite du genou et de la hanche** par rapport aux non-coureurs/sédentaires et aux coureurs de compétition.
- Le rôle de la course à pied **n'est pas clair** dans l'arthrose, en particulier la **course à pied de compétition**.
- La course à pied **peut protéger** contre une future opération de **prothèse du genou**.
- Généralement, le cartilage **recupère bien** d'une seule course et semble s'adapter à des expositions répétées.



Comment courir en toute sécurité



Commencez lentement - si vous n'avez pas l'habitude de courir, commencez par deux minutes seulement et augmentez progressivement.



Faites des **exercices de musculation** tels que les squats et les fentes pour renforcer les muscles, les tendons et protéger les ligaments. Vous pouvez les faire avec un poids au fur et à mesure que vous progressez.



Si vous **souffrez d'une douleur** au genou **qui persiste plus d'une heure** après l'exercice, ou le matin après une séance d'entraînement, c'est un signe que l'articulation a peut-être été surmenée. **N'arrêtez pas de faire du sport**, mais adaptez ce que vous faites, par exemple, **envisagez des séances d'entraînement plus courtes et plus fréquentes** - au lieu de courir pendant 30 minutes, faites 2 courses de 15 minutes.



Tenez compte de la surface sur laquelle vous courez - une surface plate et ferme en herbe ou une piste de course minimisera l'impact sur vos jambes.



Investissez dans des **chaussures de course confortables et de bonne qualité**, surtout si vous courez sur du béton ou de l'asphalte.

Un physiothérapeute peut vous guider sur la façon de commencer ou de progresser dans votre course à pied si vous souffrez ou risquez de souffrir d'arthrose.

L'exercice offre également de nombreux autres avantages pour votre corps et votre esprit.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBRE