

Bouger et nourrir les articulations

Un frottement exagéré du cartilage lié au sport par exemple entraîne une usure prématurée des articulations et de l'arthrose. Le médecin du sport Dr méd. O. Frey utilise de nouvelles méthodes d'entraînement, associées aux chondroprotecteurs (glucosamine et sulfate de chondroïtine).

Jürg Lendenmann



Le Dr méd. O. Frey, spécialiste FMH en médecine physique et de réhabilitation, médecin du sport, spécialiste de la médecine manuelle, est médecin chef de move>med à Zurich.

Parmi les patients du Dr Walter O. Frey et de son équipe, une personne sur deux signale des problèmes articulaires. Les genoux et les hanches sont le plus souvent incriminés. « Les patients les plus jeunes ont quinze ans, chez les 40 / 50 ans, les problèmes articulaires sont assez fréquents et à partir de 60 ans presque tout le monde en souffre », déclare le médecin chef de move>med, centre médical officiel de Swiss Olympic depuis 2004. Les jeunes se plaignent généralement de douleurs articulaires quand ils bougent, tandis que les plus âgés souffrent surtout le matin quand ils se remettent en mouvement, quand ils font trop d'efforts, au repos ou la nuit.

Le jogging force sur les articulations

« De nombreux sports sollicitent fortement les articulations », explique le Dr O. Frey. « Quand un jogger court en descendant, ses articulations supportent des chocs équivalents à cinq fois son poids, et deux ou trois fois quand il court sur du plat. Au bout d'une demi-heure, cela fait plusieurs tonnes ! » Le tennis, le squash ou le football sollicitent aussi beaucoup les articulations.

Le cyclisme est la discipline optimale du point de vue du mouvement et de la santé des articulations. « Le ski de fond, l'aviron et la natation sont aussi assez doux. »

Prévenir l'arthrose à temps

La répétition d'une sollicitation des articulations mauvaise ou excessive aboutit à une dégénérescence des cartilages et à l'arthrose. La maladie peut aussi être provoquée par une mauvaise position des jambes (genu varum ou genu valgum), une surcharge pondérale ou un accident. Il convient d'intervenir au plus tard quand les douleurs apparaissent. « Il faut commencer des sports positifs comme le cyclisme ou la natation. On a découvert il y a peu l'importance de faire travailler les muscles profonds pour la stabilisation de l'axe bassin-jambe. Il y a encore deux ou trois ans, l'entraînement était centré sur le renforcement des grands muscles comme les abdominaux. Ces muscles pouvant dégager beaucoup de force grâce à l'effet bras de levier, cela réduit les possibilités d'utiliser les muscles plus profonds du tronc. » Or ces derniers sont importants car ils stabilisent en profondeur. « C'est

pourquoi aujourd'hui nous mettons l'accent sur une stabilité profonde ou centrale et sur la coordination des mouvements ; ensuite seulement vient la musculation. » Ces simples mesures permettent à de nombreux patients de pratiquer de nouveau leurs sports sans souffrir des genoux, des hanches, du dos ni des épaules.

Exercice... et chondroprotecteurs

Walter O. Frey recommande aussi à ses patients des compléments alimentaires à base de glucosamine et de sulfate de chondroïtine, toujours en faisant de l'exercice en même temps : « L'exercice permet d'une part de faire pénétrer ces substances dans le cartilage pour le protéger, d'autre part il a une incidence positive sur la viscosité du liquide synovial, qui devient plus fluide et permet aux articulations de mieux glisser les unes sur les autres. »

La glucosamine et le sulfate de chondroïtine sont en quantités insuffisantes dans l'alimentation quotidienne. Le mieux serait de commencer le plus tôt possible à prendre ces substances et à corriger le mouvement, l'idéal étant même de le faire avant que les signes d'usure apparaissent. « Pour beaucoup de mes patients, la douleur a diminué, voire a disparu et l'évolution de la maladie s'est stabilisée ou a pu être ralentie. »

Même en cas d'arthrose avancée, le médecin préconise d'associer la prise de glucosamine et de sulfate de chondroïtine. « Les personnes concernées doivent saisir cette opportunité qui peut parfois retarder la prothèse. »

Cela vaut aussi pour les articulations non sollicitées

Walter O. Frey a obtenu des résultats particulièrement bons avec l'administration de glucosamine et de sulfate de chondroïtine aux patients souffrant d'arthrose des articulations des doigts. « Chez les personnes en début de maladie, les symptômes ont souvent disparu d'un coup au bout de deux ou trois semaines. » ■

Lien
www.movemed.ch