

Arthrose des membres

L'activité physique pour votre santé

Novembre 2023

Vous avez de l'arthrose au niveau d'un membre ou d'une articulation (dans les mains, les genoux, les hanches, les épaules ou les pieds) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes atteintes d'arthrose d'un membre ou d'une articulation peuvent pratiquer de l'activité physique adaptée à leur état.

Quels bénéfices pour vous ?

→ L'activité physique est le premier traitement de l'arthrose d'un membre ou d'une articulation, avant les traitements médicamenteux.

Elle permet de diminuer la douleur et de retrouver de l'aisance dans les mouvements. Elle améliore la qualité de vie et participe au bien-être physique et mental.

Adaptée et raisonnée, l'activité physique n'a pas d'effet secondaire délétère.

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque et des facteurs d'aggravation de l'arthrose. Dans ce cas, l'activité physique est d'autant plus recommandée, en association avec une alimentation équilibrée.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

→ Un avis médical est recommandé avant de commencer une activité physique d'intensité élevée ou même modérée afin d'obtenir des conseils sur les conditions de pratique et d'éliminer les rares contre-indications (voir ci-dessous).

→ Votre médecin peut vous orienter vers une structure labellisée qui encadre les programmes d'activité physique adaptée (APA). Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

→ Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes spécifiques.

Quels types d'activités pratiquer ?

→ Il est recommandé de commencer par une activité physique d'intensité modérée, par exemple la marche, afin d'éviter de redéclencher des douleurs. Des **activités sportives de loisirs** peuvent être proposées : natation, cyclisme, etc.

Pour les personnes en surpoids ou sédentaires, il est parfois nécessaire de commencer par de l'activité physique de faible durée et/ou de faible intensité, puis, si possible, d'augmenter progressivement la durée.

Le plus important est de choisir l'activité qui vous plaît et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous.

Précautions à prendre

- La pratique d'une activité sportive doit être raisonnée : les sports dans lesquels on pivote sur une jambe (ski, tennis, volley, gymnastique, etc.) et ceux dans lesquels il peut y avoir un contact avec un adversaire (foot, basket, rugby, sports de combat, etc.) peuvent aggraver l'arthrose s'ils sont pratiqués de manière intensive. Demandez conseil avant de vous lancer.
- Le jogging doit être pratiqué sur un sol meuble et avec des chaussures de bonne qualité.

Les situations où l'activité physique est contre-indiquée

→ Arrêtez l'activité physique et consultez un médecin si vous constatez : une augmentation brutale de la douleur en quelques jours sans explication évidente, des douleurs qui réveillent la nuit, une raideur articulaire le matin au réveil qui dure plus de 15 minutes, des signes d'une inflammation de l'articulation (gonflement, rougeur, chaleur). Ce sont des signes évocateurs d'une poussée congestive d'arthrose.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » et par l'association **Génération mouvement**. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr