



[blessures]

## ARTHROSE DE LA HANCHE

→ BLAISE DUBOIS

LE JOUR DE VOS 50 ANS, VOUS DÉCIDEZ QUE VOUS COURREZ, UN JOUR, UN MARATHON. VOUS JOGGEZ DÉJÀ QUATRE FOIS PAR SEMAINE, MAIS UNE DOULEUR À LA HANCHE DROITE, LÉGÈRE, INTERMITTENTE ET PRÉSENTE DEPUIS UN ACCIDENT DE VOITURE IL Y A QUELQUES ANNÉES, POURRAIT COMPROMETTRE VOS OBJECTIFS. VOUS CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE QUI VOUS ANNONCE QUE VOUS AVEZ DE L'ARTHROSE À LA HANCHE DROITE... COMME VOTRE MÈRE.

L'arthrose est un processus dégénératif du cartilage articulaire. Les causes sont multiples, cependant le facteur génétique et le traumatisme articulaire ponctuel sont les deux facteurs qui contribuent le plus fréquemment au développement de l'arthrose. Contrairement à la croyance populaire, la pratique de la course à pied n'augmente pas le risque de développer de l'arthrose; de plus, persister à courir semble rendre bon nombre de coureurs arthrosiques plus confortables avec leur douleur. Continuer de bouger et stimuler graduellement l'articulation atteinte paraît être la meilleure façon de conserver une bonne fonction et de bien vieillir.

Vous faites fi de l'avis de votre médecin d'arrêter de courir. Vous rencontrez plutôt un spécialiste qui vous oriente vers la planification de l'entraînement et vous donne des conseils relatifs à la bonne technique de course. Votre progression n'est pas sans embûche, mais un an plus tard, vous réussissez votre premier marathon... et votre hanche ne s'est jamais aussi bien portée!



Les bains de glace, les bas de contention et les anti-inflammatoires sont souvent utilisés pour traiter ou prévenir les courbatures. Il est important de savoir que plus la méthode utilisée est efficace, plus les adaptations du corps à l'activité physique, quelles qu'elles soient, seront amenuisées.

### Trucs pratiques

- ④ S'assurer de conserver l'amplitude de mouvement articulaire.
- ④ Faire des exercices de renforcement de la hanche.
- ④ Courir avec une biomécanique qui protège les hanches (petits pas sans bruit avec chaussures minimalistes).
- ④ Bien quantifier son stress mécanique\* et écouter son corps. km

## Q&R

**Q** J'ai trois hernies discales dans la région lombaire, toutefois je n'ai plus de douleur ni d'engourdissement depuis six mois. Puis-je courir?

**R** Certainement! La capacité de courir ou non ne se mesure pas par une résonance magnétique mais bien par des tests fonctionnels dont la course fait partie! Après évaluation par un professionnel de la santé spécialisé en course à pied, vous pourriez entamer un programme très progressif\* avec une technique de course protectrice (chaussures minimalistes, cadence de 180 pas par minute, sans bruit).

**Q** Recommandez-vous des chaussures hyper maximalistes telles les Hoka One One?

**R** Utilisées judicieusement, pourquoi pas? Ces chaussures extrêmement absorbantes réduisent le stress sur le pied bien qu'elle l'augmente sur le genou, la hanche et le dos. Donc, oui si vous avez un problème de pied (à court terme) ou si le pied devient le facteur limitant dans une course de trail (descente de montagne en état de grande fatigue).

\* Consultez la section Suppléments de [www.kmag.ca](http://www.kmag.ca).

© Blaise Dubois est physiothérapeute et fondateur du site [Web.lacliniqueducoureur.com](http://Web.lacliniqueducoureur.com).