

## 5. Bibliographie

1. Annales de réadaptation et de médecine physique, « Le cartilage : de la mécanobiologie ou traitement physique » F Rannou, S Poiraudou, M Revel. Volume 44, Issue 5, June 2001. Pages 59\_267. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016860540100099X>. Manninen P, Riihimaki H, Heliovaara M, Suomalainen O. Physical exercise and risk of severe knee osteoarthritis requiring arthroplasty. Rheumatology (Oxford) 2001;40(4):432-7.
2. Roos EM, Dahlberg L. Positive effects of moderate exercise on glycosaminoglycan content in knee cartilage: a four-month, randomized, controlled trial in patients at risk of osteoarthritis. Arthritis Rheum 2005;52(11):3507-14.
3. Bennell KL, Hinman RS. A review of the clinical evidence for exercise in osteoarthritis of the hip and knee. J Sci Med Sport 2011 ;14(1) :4-9.
4. Revue du rhumatisme, Volume 73, Issue 7, July 2016, Page 736-752. Arthrose du genou et de la hanche : revue systématique internationale et synthesis (OASIS), Eric Vignon, Jean-Pierre Valat, Michel Rossignol, Bernard Avouac, Sylsle Rozenberg, Philippe Thoumie, Jérôme Avouac, Margareta Nordin, Pascal Hilliquin. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1169833006002559>
5. HAS, Pr. Jean-Luc Harousseau, [https://www.hassante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/201402/focus\\_arthrose\\_mars\\_2014\\_bat\\_ce.pdf](https://www.hassante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/201402/focus_arthrose_mars_2014_bat_ce.pdf)

La recherche scientifique évolue sans cesse. De ce fait, la SAS MonAPA ne pourra être tenue responsable de l'inexactitude des informations présentes dans ce document. Néanmoins, nous faisons tout notre possible dans l'actualisation de nos outils qui vous sont offerts gracieusement.

Monapa : pour prescrire, enseigner et pratiquer l'APA.



[www.monapa.fr](http://www.monapa.fr)

# Arthrose



Pratiquez  
L'Activité Physique Adaptée  
(APA)

## 1. Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est un rhumatisme chronique qui peut être décrit comme la dégénérescence ou **la dégradation des articulations**. Une douleur, une limitation des mouvements et une gêne esthétique (déformations osseuses) apparaissent. Au fil du temps et en fonction du niveau d'activité physique, **nous perdons du cartilage**, causant d'autres dommages aux muscles et ligaments environnants. Cette usure est corrélée avec une charge inappropriée de l'articulation. Chez les personnes plus jeunes, l'arthrose résulte souvent d'une blessure de l'articulation concernée. Chez les personnes âgées, l'inactivité physique favorise l'arthrose [1]. À cet effet, il existe plusieurs facteurs de risque : l'âge, la génétique, le sexe, la surcharge articulaire, la faiblesse musculaire, le surpoids [5].

## 2. Quels sont les effets de l'APA sur l'arthrose?

On peut admettre avec un niveau d'évidence scientifique élevé que les exercices de renforcement ont une action favorable sur la douleur et la fonction chez la personne sédentaire [4]. Les stimulations cycliques appliquées au cartilage ont un effet anabolique sur la matrice extracellulaire contrairement aux stimulations statiques [1]. Grâce à l'amélioration de la force musculaire et de la fonction neuromusculaire, **la stabilité articulaire augmente**. Cela réduit les mouvements articulaires parasites et **limite donc la dégénérescence du cartilage articulaire** [2]. La pratique d'exercice d'endurance induit la sécrétion d'endorphines, permettant ainsi de **réduire la douleur**. De plus, la pratique régulière d'une Activité Physique Adaptée est associée au maintien **du poids corporel**, ce qui soulage l'articulation.



## 3. Quels sont les risques?

L'activité physique intense ou au contraire l'immobilité ont des effets nocifs pour le cartilage [1]. Le risque articulaire lié aux pratiques sportives est corrélé à la durée et à l'intensité de l'exposition [4]. Dans les cas graves d'arthrose fémoro-patellaire, les montées et les descentes en marchant peuvent augmenter la douleur.

## 4. Recommandations pour la prescription d'APA

**L'Activité Physique Adaptée est recommandée à la fois pour la prévention et le traitement de l'arthrose.** Il n'existe aucun argument scientifique pour interdire les exercices en cas de poussée d'arthrose [4]. Une combinaison des entraînements de musculation et de type aérobie est idéale pour traiter les troubles liés à l'arthrose [3]. Toutefois, en raison de la nature chronique de cette maladie, il est recommandé aux personnes de pratiquer une Activité Physique Adaptée la plus régulière possible [5] avec un minimum de **150 minutes par semaine** correspondant à une intensité légère à modérée. En général, l'entraînement de musculation est conseillé en commençant par l'utilisation du poids corporel. Puis l'intensité pourra être augmentée avec des charges égales à 40 % d'une Répétition Maximale ou un travail en isométrie. Pratiquer une APA en milieu aquatique est également un bon moyen d'optimiser la qualité de vie des personnes souffrant d'arthrose. Dans tous les cas, l'APA vous est enseignée pour vous apporter le meilleur équilibre entre la force et la flexibilité.

**L'Enseignant APA** vous aide à « bouger » autrement pour ne plus avoir peur de souffrir et par la même occasion, de laisser place à un moment plus agréable tout en évitant les risques liés à la sédentarité.