

# Arthrose : 4 activités douces qui peuvent aider



L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue.

Elle se caractérise par une destruction du cartilage qui s'étend à toutes les structures de l'articulation et qui tapisse les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre.

Dans l'arthrose, il perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître, entraînant des douleurs et un handicap majeur avec une perte de mobilité.

Voici quatre activités aux bienfaits connus pour les articulations. Vous devriez forcément en trouver une à votre convenance.

Tout comprendre de l'Arthrose



## LE YOGA

Extrêmement complet, le hatha yoga (le yoga traditionnel) propose étirements et renforcement de toutes les chaînes musculaires en douceur, dans l'écoute de ses limites et sans jugement. La pratique des postures permet de mieux cerner les bons placements des différents éléments de son corps. Le travail sur la respiration en renforce les effets. Au fil des séances (assez rapidement, pour certaines), la souplesse gagne du terrain. Le bien-être physique, lui, est quasiment immédiat.

**Pour qui ?** Pour tout le monde, même celles qui n'ont jamais fait de sport de leur vie. À condition de s'accepter telle que l'on est (avec ses limites et ses faiblesses) et de faire preuve de persévérance et de régularité. N'hésitez pas à essayer plusieurs cours pour trouver le professeur qui vous correspond.

## LE TAI-CHI-CHUAN

Cet art martial chinois qu'on a souvent réduit à une gymnastique de santé fait travailler à la fois les muscles, la souplesse, la précision, l'équilibre et la mémoire ! Debout, le pratiquant exécute des enchaînements très lents des bras et des jambes, en passant le poids du corps d'un côté à l'autre. Les articulations sont sollicitées dans toutes les directions, l'énergie circule. Le tai-chi-chuan réduirait notamment les symptômes de l'arthrose du genou.

**Pour qui ?** Pour tout le monde et particulièrement celles qui n'ont pas peur de ralentir le rythme et qui apprécient la beauté du geste.

## L'ANTIGYMNASTIQUE

Mise au point au début des années 1970 par une kinésithérapeute française, Thérèse Bertherat, cette discipline s'inspire de nombreuses thérapies corporelles. En antigym, on travaille en petit groupe durant une heure et demie, guidée par un praticien certifié. Les mouvements sont précis, subtils et faciles à effectuer. Au fil des séances, on désapprend certaines (mauvaises) postures et on efface les noeuds musculaires. On s'intéresse aussi aux émotions et aux sensations que ces gestes font naître, histoire de ressentir encore plus en profondeur à la fois son mental et sa chair.

**Pour qui ?** Pour celles qui ont la chance d'avoir un professeur certifié à proximité.

Rendez-vous sur [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

## LE STRETCHING

Cette gymnastique douce et progressive dédiée aux étirements se pratique souvent sur une musique zen. On contracte d'abord un groupe de muscles pour le relâcher ensuite en profondeur. Le principe : assouplir lentement et surtout sans-à-coup l'ensemble du corps. S'étirer permet d'acquiescer une meilleure posture, d'évacuer la fatigue et le stress, de se "dénouer", bref, de gagner en bien-être et en énergie.

**Pour qui ?** Les sportives connaissent déjà les étirements, au début et à la fin d'une séance un peu cardio (course à pied, gym...). Mais on peut faire du stretching indépendamment d'un autre sport. Et redécouvrir ainsi son corps.

### L'activité physique n'est pas déconseillée en cas d'arthrose

Au contraire, les articulations s'abîment davantage si elles ne sont pas sollicitées.

Le cartilage n'étant pas alimenté par des vaisseaux sanguins, il a en effet besoin de subir des variations de pression induites par le mouvement

Préférez plutôt la natation, le vélo et la marche nordique ainsi que les activités citées dans l'article.

