Arthrose du genou

CE QUE VOUS AVEZ

L'arthrose touche toute l'articulation du genou : le cartilage s'amincit et l'os, la membrane et les muscles autour du genou réagissent. Cela donne une raideur brève le matin (moins de 30 minutes) et une douleur à la marche ou dans les escaliers. Ce n'est pas une simple « usure » : bouger n'abîme pas votre genou. L'exercice régulier est le traitement de base : il renforce les muscles, entretient la mobilité et diminue la douleur. Ses bienfaits durent tant que vous restez actif.

CE QUI AIDE

- Marcher, faire du vélo stationnaire ou de l'aquaforme régulièrement.
- Renforcer les muscles des cuisses et des fesses 2 à 3 fois par semaine.
- Bouger doucement le genou le matin avant de vous lever.
- Si vous avez un surplus de poids, perdre au moins 5 % de votre poids (environ 4 à 5 kg si vous pesez 90 kg) diminue la douleur ; plus la perte est importante, plus le bénéfice est grand.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester inactif par peur d'abîmer votre genou : l'inactivité augmente la raideur, la faiblesse et la douleur.
- S'agenouiller longtemps sur un sol dur.
- Faire des activités avec chocs violents (sauts) quand le genou est enflé.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

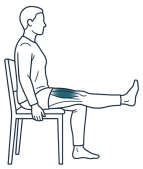


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou dure plus longtemps, réduisez l'amplitude, le nombre de répétitions ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Genou soudainement très enflé, rouge et chaud, ou fièvre (urgence).
- Blocage mécanique complet du genou.
- Douleur constante la nuit ou au repos, ou raideur du matin qui dure plus de 30 minutes.
- Perte importante d'autonomie à la marche malgré 3 mois d'exercices.

Durée habituelle : Amélioration notable en 8 à 12 semaines ; les bienfaits se maintiennent si vous continuez à bouger régulièrement.



Flexion et extension douces assises

Départ : Assis sur une chaise, pieds au sol.

Mouvement : Tendez complètement une jambe devant vous en serrant la cuisse 3 secondes, puis repliez le genou le plus loin possible sous la chaise.

Dosage : 10 répétitions par jambe, 2 fois par jour (idéal au réveil pour chasser la raideur).

Progression : Tenez 5 secondes jambe tendue, puis ajoutez un poids léger (0,5 à 1 kg) à la cheville.

Erreur fréquente : Ne pas tendre le genou au maximum ou se pencher vers l'arrière.



Pont fessier

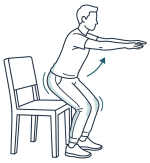
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Tenez 5 secondes en haut, puis essayez sur une seule jambe.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos.



Assis-debout contrôlé

Départ : Assis sur une chaise solide, pieds à la largeur des hanches.

Mouvement : Penchez légèrement le buste en avant, levez-vous sans vous aider des mains si possible, puis rasseyez-vous lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Effleurez la chaise sans vous asseoir avant de remonter, puis utilisez une chaise plus basse ou tenez un poids contre la poitrine.

Erreur fréquente : Se laisser tomber sur la chaise ou laisser les genoux rentrer vers l'intérieur.



Vélo stationnaire (ou marche à plat)

Départ : Assis sur un vélo stationnaire, selle assez haute pour que la jambe soit presque tendue en bas du coup de pédale.

Mouvement : Pédalez à résistance légère et à rythme régulier ; vous devez pouvoir parler sans être essoufflé. Sans vélo, marchez à plat d'un bon pas.

Dosage : 15 à 25 minutes, 3 à 5 fois par semaine.

Progression : Augmentez doucement la durée (viser 30 minutes), puis la résistance.

Erreur fréquente : Régler la selle trop bas, ce qui plie trop le genou.

Références : Lawford BJ et al., Exercise for osteoarthritis of the knee, Cochrane Database Syst Rev, 2024 (PMID: 39625083) · Bannuru RR et al., OARSI guidelines, Osteoarthritis Cartilage, 2019 (PMID: 31278997)

Dr Morand