

Mal au genou ? Cessez donc de courir !

La course à pied, très populaire aussi auprès des 50 ans, est contre-indiquée lors de problèmes de genou, fréquents chez les seniors. Explications avec un spécialiste en médecine du sport de la Clinique de La Source à Lausanne.

« Si toute activité physique est bonne, certaines sont plus adaptées que d'autres, et la course à pied, la plus répandue de nos jours, est la pire pour les genoux abîmés. Même s'il ne s'agit que d'une petite lésion du ménisque, par exemple », avertit d'emblée le D^r Nedeljko Mahmutovic. Dès l'âge de 50 ans, courir devrait donc être réservé aux personnes aux genoux sains », recommande le spécialiste en orthopédie, traumatologie, réparation cartilagineuse et médecine du sport, accrédité à la Clinique de La Source à Lausanne. Or, ce sport, facile et bon marché, fait de plus en plus d'adeptes chez les personnes du troisième âge, femmes et hommes. « A noter que le manque d'activité physique peut aussi contribuer à abîmer le genou qui doit bouger pour préserver sa mobilité », ajoute-t-il.

OBÉSITÉ ET LONGÉVITÉ EN CAUSE

Le genou est l'articulation la plus complexe du squelette. D'où une plus grande susceptibilité aux traumatismes et aux usures liées à l'âge. Or, depuis plusieurs décennies, on constate une augmentation croissante des atteintes du genou, due aux traumatismes sportifs et également à la prévalence accrue d'arthrose liée au vieillissement de la population : « L'obésité est l'une des causes de cette évolution. Mais aussi le fait que, à l'origine, l'homme n'était pas fait pour durer si longtemps, ni pour être si actif. Il y a trente à quarante ans encore, on était vieux à 50 ans... », note le chirurgien.

NE PAS BANALISER ET CONSULTER !

Aujourd'hui, entre 25 % et 37 % des personnes dès 50 ans souffrent de go-

nalgie (douleurs du genou) avec, dans la moitié des cas, une influence négative sur leurs activités quotidiennes. Il s'agit d'ailleurs de la troisième plainte musculo-squelettique dans les consultations en urgence.

« La douleur est positive en elle-même, c'est un avertissement que quelque chose ne va pas, rappelle le D^r Mahmutovic. Mais les gens tendent à banaliser un mal de genou. En cas d'entorse bénigne, par exemple, seule une personne sur cent consulte ! Et les patients préfèrent se traiter eux-mêmes, par exemple par des anti-inflammatoires, non pas pour se soigner, mais pour pouvoir en faire plus... »

« La douleur, c'est un avertissement que quelque chose ne va pas »

D^r NEDELJKO MAHMUTOVIC



Or, afin de prévenir des atteintes durables de l'articulation, il est recommandé de ne pas courir pendant un à deux jours en cas de douleur. Et de consulter sans tarder si celle-ci persiste, et/ou en cas de tuméfaction, de craquements, de diminution de la mobilité et d'instabilité du genou notamment.

Une prise en charge adéquate, le plus souvent par un traitement conservateur (sans chirurgie) et une réadaptation adaptée (physiothérapie, musculation),

évitera que le problème ne s'aggrave et devienne irréversible : « Une lésion du cartilage, par exemple, doit être réparée quand la blessure est fraîche encore. Hélas, dès 50 ans, peu de genoux sont encore assez sains pour pouvoir bénéficier d'une telle réparation », déplore le médecin.

Lésions méniscales dégénératives ou traumatiques, déchirures ligamentaires — aussi de surcharge (surpoids), destructions cartilagineuses, gonarthrose (arthrose du genou) post-traumatique ou due à l'âge — font partie des principales atteintes du genou sportif vieillissant. « Les maladies rhumatismales, telles les arthrites microcristallines ou la goutte peuvent aussi provoquer la dégradation du genou, de son cartilage », note le spécialiste. Les lésions du genou peuvent par ailleurs se répercuter sur d'autres articulations, notamment sur la hanche.

En cas d'arthrose, le traitement visera à soulager les symptômes, tout en prévenant sa progression. Cela notamment en maintenant la musculature et la souplesse de l'articulation par des activités douces (cyclisme, natation), et en évitant le surpoids. « Une fois l'arthrose installée, il ne faut plus courir ni pratiquer d'autres sports à impact ! » insiste le docteur. Indispensable également, à titre préventif aussi : faire du stretching (par exemple Pilates ou gymnastique aquatique) pour rallonger les muscles.

PROTHÈSES QU'EN DERNIER RECOURS

Quelle que soit l'atteinte du genou, la chirurgie n'est généralement indi-



Afin de prévenir des atteintes de l'articulation, il est recommandé de ne pas courir pendant un à deux jours en cas de douleur.

quée qu'en cas de fortes douleurs et/ou de handicap. Mais le traitement dépend du patient. Réparer des ligaments déchirés, par exemple, n'apportera aucun bénéfice au patient déjà atteint d'arthrose. Quant aux prothèses du genou pour des articulations très abîmées, le Dr Mahmu-

tovic les recommande mais qu'à partir de 50 ans. Avec une préférence pour les prothèses partielles, unicompartmentales, mieux adaptées à l'anatomie individuelle et offrant ainsi un meilleur résultat que les prothèses totales. Il ne recommande ces dernières qu'aux

patients dont le genou est totalement abîmé.

ELLEN WEIGAND

WEB

Notre bonus web sur sur www.generations-plus.ch

Le genou après 50 ans : conférence et ateliers

Judi 29 novembre 2018, à 17 h à la Clinique de La Source, Lausanne

Pour faire le point sur cette problématique, le magazine *générations* et la Clinique de La Source vous invitent à une visite thématique sur le genou après 50 ans, où des spécialistes répondront à vos questions.

AU PROGRAMME : conférence avec le Dr Nedeljko Mahmutovic, spécialiste en chirurgie orthopédique, suivie de trois ateliers thématiques animés par le Dr Nedeljko Mahmutovic, M. Vincent Liesenborghs, physiothérapeute et chef de l'Institut de physiothérapie de La Source et le Service de radiologie de La Source.

L'événement sera suivi d'un cocktail dînatoire offert par la Clinique.

LIEU : Clinique de La Source — Lausanne

HORAIRE : 17 h – 20 h (accueil dès 16 h 45)

INSCRIPTIONS : jusqu'au 22 novembre 2018. Visite limitée à 50 participants.



CLUB

Inscriptions: écrire à concours@generations-plus.ch
mention genou ou au tél. 021 321 14 21

Clinique de
La Source
Lausanne 