EST-CE QUE JE PEUX CONTINUER MON ACTIVITÉ SPORTIVE AVEC MON ARTHROSE ?

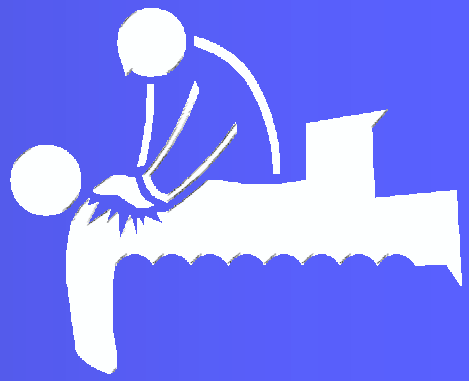
JP BONVARLET

INSEP

CLINIQUE NOLLET

Bilan Clinique

- Siège de l'Arthrose
- Stade radiologique
- Retentissement sur la **FONCTION**
- Traitements en cours



Bilan Clinique

- **ETIOLOGIE DE CETTE ARTHROSE**

SI ARTHROSE INDUITE PAR UN SPORT, ELIMINER SI POSSIBLE

LE SPORT FAVORISANT

DEFINIR ACTIVITÉS SPORTIVES

- **Type de sport**: glisse
- pivot, contact….
- combat etc……
- **Intensité de pratique:** occasionnelle, régulière
- **Niveau sportif**:

compétition,

loisir

DIALOGUE CLINIQUE

- **IMPORTANCE DU DIALOGUE AVEC LE PATIENT**
- **PRÉCISANT SES ANTÉCÉDENTS SPORTIFS, SES DÉSIRS D'ACTIVITÉS**

SIÈGE ARTHROSE

- **RACHIS**

Importance de l'histoire clinique +++++

Des antécédents médicaux , chirurgicaux

De l'examen clinique

RACHIS CERVICAL

- Découverte radio d ’une arthrose cliniquement muette: Ne rien dire car pas de // radio clinique

- Arthrose symptomatique

Diminuer : les hypersollicitations (sports de combats)

les positions de contraintes (vélo, danse)

RACHIS DORSAL

- Même attitude car bien souvent peu parlante sur le plan clinique

- Attention au tennis, au golf et au cheval entre autres qui peuvent surmener les charnières cervico dorsales et dorso lombaires

RACHIS LOMBAIRE

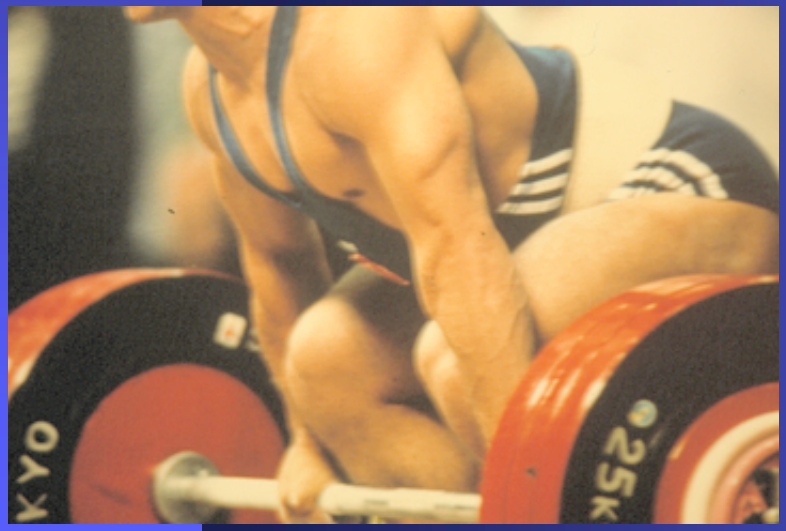
Importance de la CLINIQUE

Importance du VÉCU du malade

CAR

Incompatible avec lever de charge

Course (AVP)

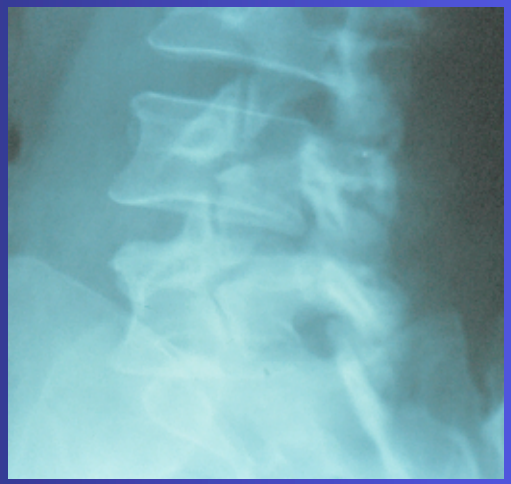


Paradoxal

Cheval, Golf,Tennis etc…

RACHIS LOMBAIRE

- **Spondylolisthesis**



- Tolérance variable, pas de lever de charge

RACHIS

- **SCOLIOSE**

- **Dépend de la tolérance , de son évolutivité de son ancienneté**

MEMBRE SUPERIEUR

Épaule

- Localisation rare

- Déconseille: sports de raquette, lancers
- Autorise suivant intensité: golf, arc etc…

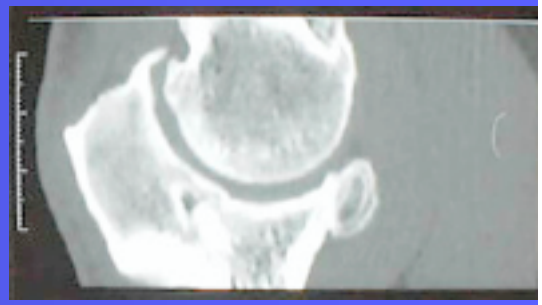
MEMBRE SUPERIEUR

- **Épaule**

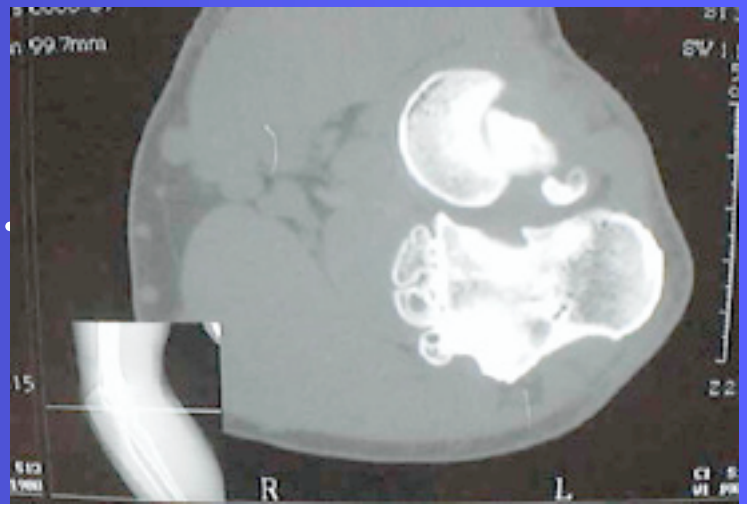
- Contre indique: sports à risque varape, parapente risques majeurs

MEMBRE SUPERIEUR

- **COUDE**



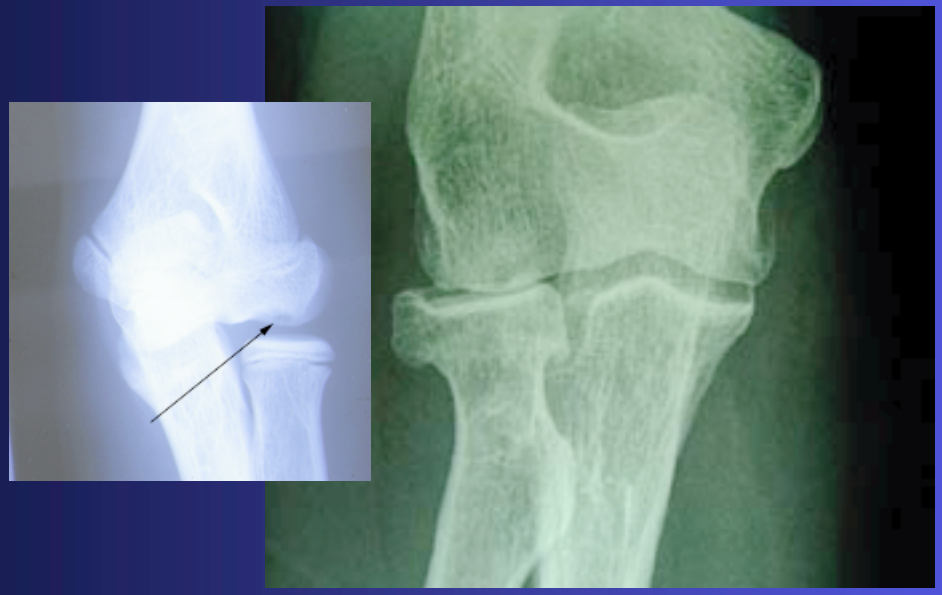
- Se souvenir de Beltoise qui conduisait avec un coude bloqué
- OK pour le billard !
- Non à la musculation……



MEMBRE SUPERIEUR

COUDE

- Non aux sports en appui: gym (pompes, etc..)



- Oui suivant tolérance ski tennis voile etc..

MEMBRE SUPERIEUR

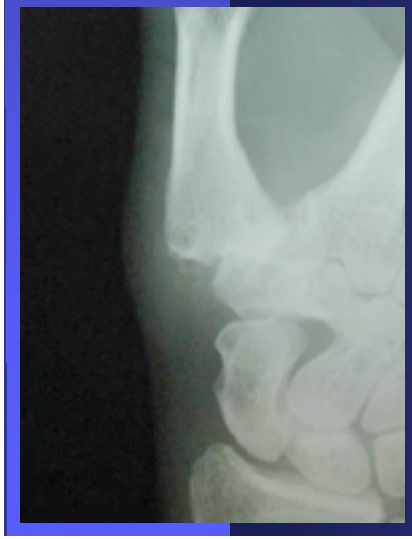
- POIGNET
- Déconseille les sports de combat, escalade
- Attention à la moto

- Peu d'interdits

- Respecter la douleur +++

MEMBRE SUPERIEUR

- **MAIN DOIGTS**
- Variable dépend de l'intensité et de son extension, de l 'atteinte du pouce
- Gène dans toutes les activités avec préhension: Judo, raquettes



MEMBRE SUPERIEUR

- **MAIN DOIGTS**

- **Et les musiciens ?**

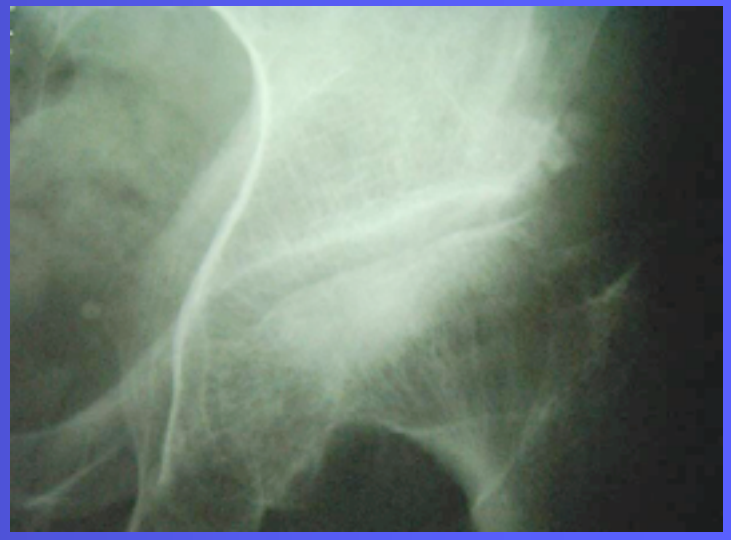
Piano et rhizarthrose

Doigts et guitare ou violon

MEMBRE INFERIEUR

HANCHE

- Pas de course
- Oui +/- pour la marche au début
  cheval peut être délicat
- Oui pour le vélo, la nage



Celle ci chasse !!

MEMBRE INFERIEUR

Quel sport avec ma PTH ?

- Dépend de l ’âge, des activités antérieures
- Oui à la randonnée non à la course
- Suivant le cas OK
  - pour tennis (en double)
  - pour le ski, la voile….

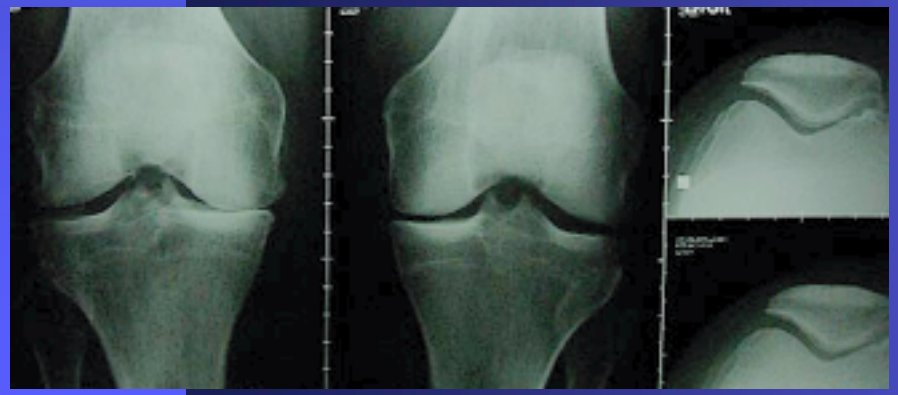
MEMBRE INFERIEUR

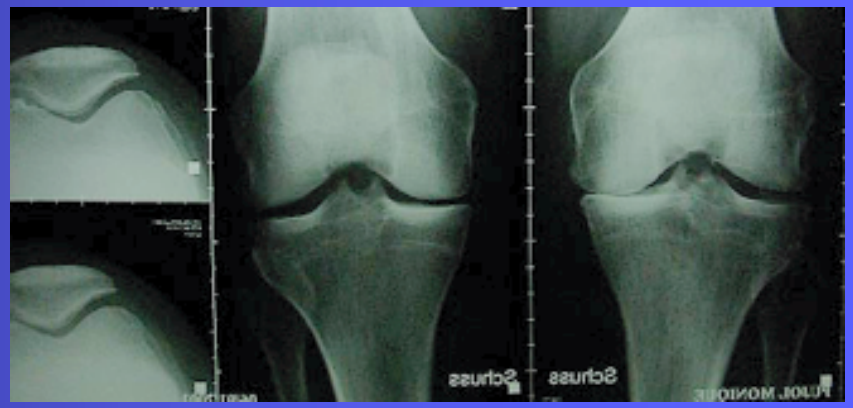
GENOU

Distinguer les arthroses

Femoro Tibiales des Femoro Patellaires

Le plus souvent associées à des degrés variables

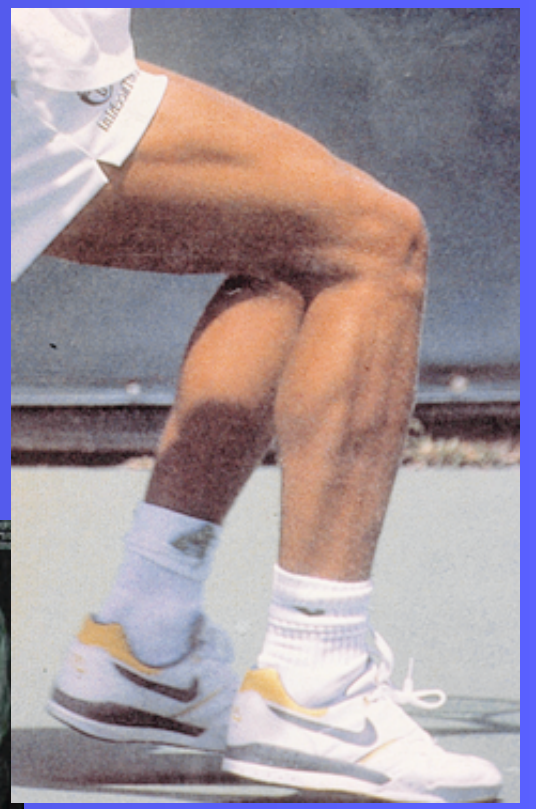


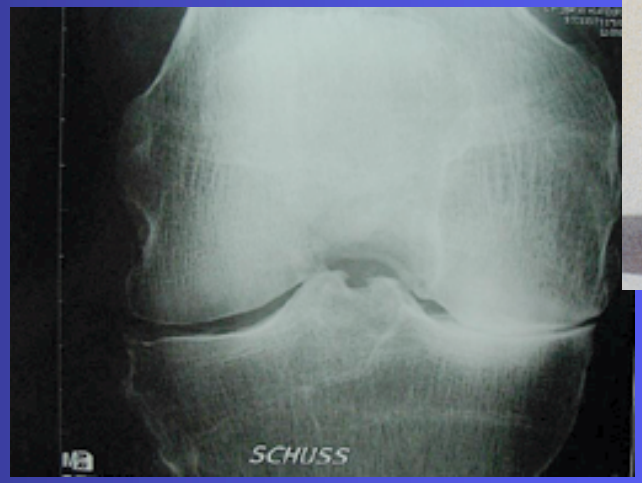


MEMBRE INFERIEUR

Arthroses Femoro Tibiales

- Pas de marathon +++
- Peu de marche
- Et le vélo avec mes rotules?
- Quant au ski ? Tennis? Golf ?
- Attention à la nage





MEMBRE INFERIEUR

- **Avec ma prothèse ?**

- AMJSM 98 Bradbury et coll
- 208 PTG
- 79 pratiquaient une activité avant la chirurgie

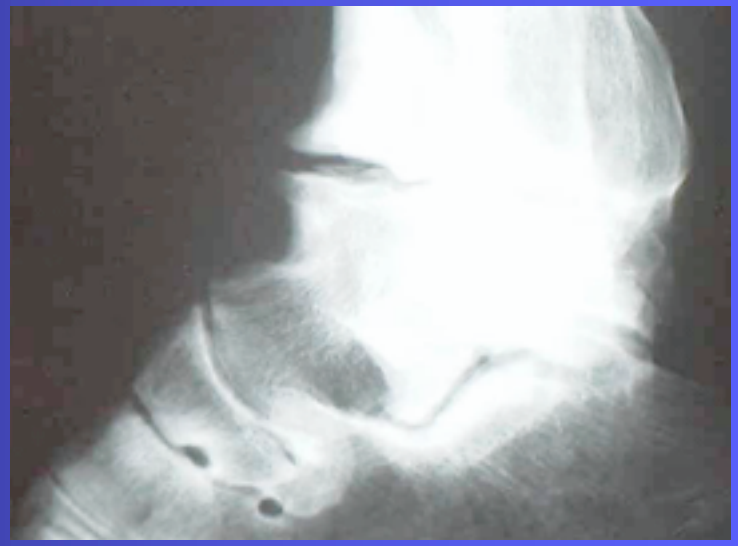
  51 pratiquaient après la chirurgie

  91% des boulistes…..

  20% des joueurs de tennis

MEMBRE INFERIEUR

- **CHEVILLE**
- Souvent secondaire et progressive d ’où une limitation progressive des activités
- Quid avec mon arthrodèse ? ma prothèse ?



MEMBRE INFERIEUR

- **PIED**

  Distinguer medio tarsienne et avant pied
- Contre indique sports de course, sauts, impulsions
- Contre indique moins la marche
- Autorise : vélo , la nage

QUE CONCLURE ?

- On pourra toujours aller boire un coup ensemble !