



## Vous souffrez d'arthrose des genoux : marchez, mais marchez vite !

L'arthrose, ça fait mal. Surtout lorsque l'on bouge. Bouger moins est dès lors trop souvent l'attitude adoptée par les patients souffrant d'arthrose ! Les conséquences sont souvent désastreuses : sédentarité, prise de poids, diabète, hypertension, dépression et ralentissement de la marche. Récemment, une étude a démontré qu'un adulte atteint d'arthrose du genou ou à risque de développer une arthrose du genou, marchant à moins de 4,3 km/h (évalué sur une distance de 20 mètres) avait un risque accru de mortalité par rapport à ceux capables de marcher au-delà de cette vitesse<sup>1</sup>. Il est également avéré qu'une diminution sur une période d'un an de la vitesse de marche de 0,2 mètre/seconde (m/s) est associée à une augmentation du risque de mortalité de 25 %<sup>2</sup>. **Il faut donc marcher, mais marcher vite !**

La **marche rapide** (min. 4km/h) est **idéale pour se dépenser sans trop solliciter ses articulations**. Elle fait travailler votre cœur, brûle des graisses, renforce vos muscles, diminue la douleur liée à votre arthrose et améliore votre état de santé.

Pour ressentir rapidement ces effets, il est conseillé de **marcher 30 minutes chaque jour**. Pour que votre marche soit rapide, gonflez la poitrine et redressez la colonne sans pour autant vous cambrer. Détendez les épaules, maintenez votre tête droite et levez le menton pour faciliter la respiration.

Inutile de faire de grandes enjambées : il vaut mieux en faire beaucoup car **c'est la vitesse de la marche qui compte**.

Marchez en posant le talon en premier, puis en développant le reste du pied. Pliez les bras à un angle de 90° et balancez-les naturellement. **N'oubliez pas de vous étirer avant et après l'effort et de vous hydrater régulièrement.**

Pour vous motiver, utilisez une **application pour enregistrer vos performances**, entourez-vous d'**amis** ou encore prenez un **coach** !

<sup>1</sup>Master H, Neogi T, LaValley M et al., Sept. 2020

<sup>2</sup>Master H, Neogi T, Callahan LF et al., Aug. 2020

La Fondation Arthrose  
a rejoint l'alliance  
internationale de  
patients arthrosiques,  
avec 7 autres  
associations !



Le **Professeur Jean-Emile Dubuc**, nouvel administrateur de la Fondation, est **chirurgien orthopédiste et traumatologue**. Il témoigne de son investissement au sein de la Fondation :

*« Tout doit être mis en œuvre pour comprendre cette affection qui ne doit plus être considérée comme une fatalité ».*

Participez à  
notre enquête

Si vous souffrez d'arthrose de la hanche, du genou ou des mains n'hésitez à répondre à l'enquête **ALINA** pour mieux comprendre le lien entre arthrose et alimentation :  
**<https://alina-25.websself.net/>**