

Des exercices de musculation et de stabilisation pour diminuer les symptômes et la progression de l'arthrose

Source

Rogers MW et coll. (2012) **Efficacy of home-based kinesthesia, balance & agility exercise training among persons with symptomatic knee osteoarthritis.** *J Sports Sci Med* 11:751-8.

L'arthrose, forme la plus commune d'arthrite, affecte plus de 27 millions d'Américains. Au Canada, on estime que 10 % de la population est touchée par cette maladie, dont les symptômes incluent la raideur, la douleur et l'enflure des articulations. À l'heure actuelle, il n'existe aucun consensus sur les nombreux traitements proposés. Mais, selon certaines observations, le renforcement musculaire et une meilleure proprioception pourraient diminuer les symptômes et la progression de la maladie.

Dans cette étude, on a évalué pendant huit semaines les effets de trois programmes d'exercices – musculation, proprioception, et une combinaison des deux – sur les symptômes et la qualité de vie de personnes âgées atteintes d'arthrose.

En plus du groupe témoin (aucun exercice), trois groupes de participants âgés en moyenne de 70 ans ont pris part à trois séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes de l'un des programmes suivants :

- **proprioception** : marche et exercices d'équilibre dynamique visant à améliorer la stabilité et à stimuler la proprioception;
- **musculation** : exercices avec des bandes élastiques pour renforcer les groupes musculaires des membres inférieurs;
- **combinaison d'exercices de musculation et de proprioception.**

La raideur et la douleur, la qualité de vie et la capacité fonctionnelle ont été mesurées au début, au milieu et à la fin de chaque programme.

Résultats

Bien que les exercices proprioceptifs aient été accompagnés d'effets bénéfiques sur l'ensemble des paramètres mesurés, ce sont les programmes avec des exercices de musculation qui ont été associés à des gains supérieurs. Fait étonnant, le groupe témoin a également vu son état s'améliorer pendant la première moitié de l'étude, une démonstration de plus de l'effet placebo.



En résumé, un programme composé uniquement d'exercices de musculation, ou d'exercices de musculation et de proprioception, permettrait d'atténuer les symptômes associés à l'arthrose et, ainsi, d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées atteintes de cette maladie.

Joanie Caron et Guy Thibault