N° 00070

Fiche d'information scientifique

Effet salutaire de la pratique intensive d'activités physiques sur l'articulation du genou

Source

Racunica TL et coll. (2007) **Effect of physical activity on articular knee joint structures in community-based adults.** Arthritis Rheum 57(7):1261-8.

Les exercices qui permettent d'améliorer l'aptitude aérobie, tels que la marche ou la course à pied, peuvent être perçus comme néfastes pour l'articulation du genou. Racunica et ses collaborateurs ont examiné le lien entre, d'une part, l'intensité, la fréquence et la durée des activités physiques et, d'autre part, l'intégrité de la structure du genou.

Ils ont recruté 297 adultes en bonne santé, âgés de 50 à 79 ans, sans antécédents de blessures au genou. Ces derniers ont répondu à un questionnaire sur leur niveau d'activité physique pour les périodes 1990 à 1994 et 2003 à 2004, et l'on a pris leurs mesures anthropométriques. Le volume de cartilage tibial, les défauts possibles du cartilage de l'articulation tibio-fémorale ainsi que les lésions de moelle osseuse ont été examinés par résonance magnétique nucléaire.

Résultats

- L'activité physique pratiquée intensivement a eu un effet bénéfique sur le cartilage du genou.
- La marche réduit le risque de lésion de la moelle osseuse du genou.
- Le volume de cartilage tibial augmente avec la fréquence et la durée des activités d'intensité élevée des dix dernières années et des sept jours précédant l'examen.

Cette étude montre l'effet bénéfique de l'activité physique passée et présente sur l'articulation du genou d'adultes en bonne santé et sans antécédents de blessures au genou. Bref, des activités cardiovasculaires peuvent permettre de réduire les risques d'ostéoarthrite, cause importante d'incapacité liée au vieillissement, en plus de prévenir la perte des capacités fonctionnelles.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault