



# Qu'apporte à notre santé la pratique de la marche nordique ?

Plus sportive que la randonnée et moins astreignante que le jogging, ce sport originaire de Norvège se développe rapidement. Ses bienfaits pour la santé sont nombreux.

Sport de plein air, nécessitant un matériel peu important, praticable sur de nombreux terrains, le plus souvent en groupe et accessible à presque tout âge. Que demander de mieux !

## Sur le plan de la santé

- Il fait travailler un maximum de muscles (bras, dos, ventre, jambes, cage thoracique) et de surcroît harmonieusement.
- Les mouvements vibratoires des bâtons renforcent la trame osseuse, ce qui permet de lutter contre l'ostéoporose.
- Son effort peut s'adapter du plus doux au plus tonique développant la résistance, l'endurance et la vitesse suivant son intensité.

- Il développe la capacité cardio-respiratoire et amène une meilleure oxygénation.

- La présence des bâtons soulage les chevilles, les genoux et les hanches.

- On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

- La dépense calorique est deux fois plus importante que pour la marche.

- Il apporte une réelle détente physique et psychique.

La durée idéale d'une séance est de 1h20 à 2 heures.

Cependant quelques précautions sont à prendre tant du point de vue du matériel que de la technique.

Mais aussi :

Prendre un avis médical.

Penser à s'échauffer avant et s'étirer en fin de séance.

Surtout savoir doser son effort pour une progression douce.

Et penser à boire régulièrement.

Après, ce n'est que du bonheur...

*Claude Jeanningros - Médecin fédéral*



## Et si j'avais une prothèse de hanche ou de genou ?

**Vous arpentez montagnes et vallons avec un plaisir toujours renouvelé. Mais, patatras, votre genou ou votre hanche ne suit plus. Cela fait de plus en plus mal et vous redoutez le moment où vous ne pourrez plus. Halte là camarade, tout espoir n'est pas perdu.**

**Vous allez d'abord essayer différents traitements : antalgiques, anti-inflammatoires, cures thermales, infiltrations mais inéluctablement se posera la question de la prothèse. Cela fait plus de quarante ans que les prothèses existent et même si ce n'est pas exactement une partie de plaisir, ça marche.**

**Quelles étapes vous faudra-t-il franchir ?**

### **La décision opératoire**

Les prothèses s'usent de moins en moins certes mais ne vous précipitez pas. Il faut s'informer, choisir son chirurgien, se préparer.

### **L'opération**

La prothèse de hanche est une intervention moins lourde que celle du

genou mais de toute façon, l'art du chirurgien, l'asepsie (protection contre l'infection) et la prévention des phlébites sont les points clés de cette partition. Mais là vous n'êtes que le patient, votre rôle est passif.

### **La rééducation**

Attention, c'est à vous de jouer. Pas tout seul, bien sûr mais c'est une étape cruciale de votre récupération. Pas toujours agréable, il s'agit de serrer les dents et de s'appliquer.

### **Vous retrouvez votre liberté mais ne gambadez pas encore. C'est le moment de prendre des précautions**

Votre chirurgien vous donnera des consignes : bas de contentions, mouvements à éviter, traitements anticoagulants, moindre signe d'infection à surveiller. Respectez-les scrupuleusement.

Au bout de 3 mois environ pour une prothèse de hanche, plus longtemps pour une prothèse du genou, a priori, vous n'aurez plus mal et vous serez quasi autonome.

Vous pourrez conduire, vous déplacer sans béquilles et même envisager une activité sportive.

Soyons honnêtes, les complications ne sont pas exclues et les suites ne sont pas toujours parfaites mais c'est de plus en plus souvent le cas. En fait, seuls 50 % des opérés reprennent une activité sportive mais cela dépend beaucoup de leur activité antérieure à l'opération et tous les sports ne sont pas autorisés. Les sports d'endurance tels que la marche, la randonnée, le vélo d'appartement ou de route (pas tout terrain), la danse (pas acrobatique), la gymnastique douce, la natation (attention pas de palmes en cas de prothèse du genou), la musculation mais ne pas porter de lourdes charges, le jardinage. Voilà déjà une belle palette.

En fait, il faut retenir que sont à éviter les sports violents avec risque de chute et les sports d'impact genre jogging, tennis. En fait c'est encore votre chirurgien qui sera le meilleur conseil. Mais comme vous le voyez, vous avez encore plein de choix. C'est bien là l'essentiel.

*Claude Jeanningros - Médecin fédéral*

