

J'ai mal aux articulations



© FOTOLIA DR

Ouille! Ça coince! Mes articulations ont l'air de souffrir avec le sport. Faut-il arrêter les entraînements, appliquer de la glace? Le Dr Christophe Delong, médecin du sport, traumatologue et rhumatologue, vous dit ce qu'il faut faire et ne pas faire. *Propos recueillis par Clarisse Nénard*

Je continue le sport ou j'arrête?

L'articulation est gonflée? Arrêtez et consultez un médecin. Vous n'avez pas très mal? Reposez-vous trois jours. L'articulation est entourée d'une capsule, autour de laquelle se fixent les ligaments et les tendons. Ces derniers ont tendance à se raidir lorsqu'elle est douloureuse. D'où l'importance de continuer à la mobiliser malgré tout, afin d'éviter qu'elle s'engourdisse.

Je suppose que s'échauffer est incontournable?

Oui : 5 minutes d'échauffement sont nécessaires pour faire monter en température les muscles et les tendons. Plus élastiques, ils imposent ainsi moins de contraintes à l'articulation.

J'applique du chaud ou du froid? Je ne sais jamais...

Pour limiter l'épanchement sanguin et l'afflux d'agents inflammatoires dans l'articulation, appliquez de la glace 20 minutes six fois

par jour pour apaiser les douleurs. Au bout de dix jours, appliquez du chaud pour favoriser le mécanisme de réparation : de petites cellules viennent cicatriser, circonscrire et réparer les lésions.

Je me soulage avec les infiltrations à l'acide hyaluronique?

Dans 70 % des cas (genoux et hanches), elles apportent un bénéfice. Le délai d'action-soulagement est de 5 semaines. Il n'y a pas d'effets secondaires, contrairement aux infiltrations de corticoïdes.

COACHING

Prévenir les lésions

Pour prévenir tendinites et lésions articulaires, je m'échauffe et je ne lâche pas ma bouteille d'eau, qui réhydrate tout mon organisme. J'abuse aussi du thé vert Sencha et de certaines infusions, traditionnellement utilisés pour réduire les sensations de raideur articulaire.

Pratique

Une bille automassante aux onze huiles essentielles pour apaiser les tensions des zones articulaires. *Roll'On Articulations, Phytosun Aroms, 9,90 € (50 ml).*

www.phytosunaroms.fr



Cocktail idéal

Silicium, prêle et vitamine D : un cocktail idéal pour les articulations.

Silicium Organique, Juvamine Phyro,

6,29 €. www.juvamine.com



Parfumé

Curcuma et reine-des-prés s'associent au thé vert Sencha dans ce Zou Cha (en chinois, « thé pour les articulations »).

Zou Cha, Thés de la Pagode, 18,75 € (30 sachets).

www.thesdelapagode.com



Légère

Une infusion riche en extrait de cassis (bon pour la souplesse des articulations), ortie et reine-des-prés à savourer chaude ou froide. *Infusion Articulations, Fleurance Nature, 6,90 € (20 sachets).*

www.fleurancenature.fr

