



# SPORT ET PROTHESE : CE QU'IL FAUT SAVOIR !

Une prothèse de hanche ou de genou permet de soulager la gêne quotidienne en diminuant les douleurs et en rendant sa souplesse à l'articulation. Cette intervention permet-elle la reprise des activités sportives ?

Si l'objectif premier d'une prothèse n'est pas la pratique sportive, elle est le plus souvent compatible avec une pratique régulière plus ou moins intense. Voici quelques éléments pour vous informer sur les capacités habituelles après une prothèse de hanche ou du genou.

## La prothèse permet-elle une augmentation de l'activité physique ?

Oui, l'activité physique s'améliore progressivement au cours des six premiers mois postopératoires avec la diminution des douleurs et l'augmentation des mobilités. Le nombre de pas quotidiens augmente ainsi que la vitesse de marche.

## Quel type d'activité physique permet une prothèse ?

La prothèse permet tout type d'activité physique et sportive. Passé la période de convalescence, il n'y a pas de réelle contre-indication à l'activité physique. Au contraire, elle est conseillée afin de vous maintenir en bonne santé. Les matériaux modernes qui composent votre prothèse sont plus résistants à l'usure que par le passé et sont donc compatibles avec une activité physique régulière.

La reprise du sport dépend surtout de votre condition physique générale et de votre pratique sportive avant l'opération. On différencie trois catégories d'activité :

- 1. Sport à impact faible : Marche, vélo, natation, golf**
- 2. Sport à impact moyen : Ski, randonnée en montagne**
- 3. Sport à impact fort : Course à pied, tennis, sports de ballon**

Chez les patients pratiquant déjà ces activités avant l'implantation de la prothèse, 90% reprennent le sport à impact faible, 60% le sport à impact moyen et 40% le sport à impact fort.

Même si vous ne faisiez plus de sport avant la chirurgie, l'amélioration de vos symptômes facilite la reprise. Selon les études, entre 30% et 60% des patients ayant arrêté le sport à cause de leurs douleurs préopératoires reprennent une activité physique après la chirurgie.

## Quel délai avant la reprise du sport ?

Le premier objectif est la reprise de la marche sans douleur et la récupération des amplitudes articulaires pendant la période de cicatrisation de l'articulation. Une fois acquises, la reprise du sport doit se faire de façon très progressive, en évitant les excès au début, sans quoi vous risquez de déclencher douleurs, œdème et tendinites.

Au cours des 3 premiers mois, vous pouvez reprendre les sports à faible impact. La natation n'est autorisée qu'après cicatrisation cutanée (au-delà de la troisième semaine). Attendez l'accord de votre chirurgien, vers le 3<sup>ème</sup> mois, pour reprendre les activités à moyen et fort impact.

Plusieurs études montrent que plus vous serez actifs après l'opération meilleur sera le résultat : Les patients porteurs d'une prothèse qui souffrent le moins de douleurs et de limitations sont ceux qui pratiquent le plus de sport.

## Quel niveau sportif permet une prothèse ?

Tout dépend de votre condition physique et de votre niveau sportif avant l'intervention. Certains sports comme le golf et le tennis peuvent être poursuivis à haut niveau, exceptionnellement en compétition. D'autres activités, comme les sports de combat ou de ballon sont moins adaptées et restent pratiquées comme sport de loisir.

Nous ne pouvons pas exposer ici toutes les situations, d'autant qu'elles sont toutes particulières. Retenez que votre prothèse n'impose pas de limitations dans le type d'activité, et que la pratique d'une activité physique ne sera que bénéfique pour votre santé comme pour votre prothèse. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre kinésithérapeute ou de votre chirurgien en cas de questions.