

Le vélo préserve la souplesse des articulations

La pratique du vélo, tout comme la natation et la marche, est fortement recommandée aux patients rhumatismaux. Ce type d'exercice physique préserve en effet la souplesse des articulations et renforce les muscles. Un bon conseil: soyez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas.

Pieter Segaert ◀

Tous en selle

Le docteur Philippe Carron, rhumatologue à l'UZ Gent et à l'AZ Alma à Sijsele, conseille à tous ses patients rhumatismaux de bouger régulièrement ou de pratiquer un sport. «Même si l'exercice physique ne fait pas disparaître l'inflammation, il entretient la souplesse des articulations. À la clé: une diminution des raideurs matinales typiques et une amélioration de la condition physique générale. Rester assis affaiblit les muscles et les articulations, une évolution défavorable pour les patients rhumatismaux.»

Quel sport pratiquer?

◀ En principe, les patients souffrant d'affection inflammatoire rhumatismale peuvent pratiquer tous les sports, à fortiori si leurs articulations ne sont pas déformées. Néanmoins, certains sports leur conviennent mieux que d'autres. «Les plus appropriés sont les sports dynamiques», explique le Dr Carron. «Par sports dynamiques, j'entends les activités physiques qui consistent à parcourir une distance et surchargent le moins possible les articulations. L'haltérophilie, par exemple, est à déconseiller.»



© Getty Images

LE DR CARRON DANS LE PELOTON JUSQU'À PARIS

En juin 2008, Philippe Carron a fait partie du peloton «Biking Against Rheumatism in Europe» (BARIE) jusqu'à Paris. «Plusieurs dizaines de patients et de médecins roulaient côte à côte. Nous faisons régulièrement halte auprès des bourgmestres locaux afin d'attirer leur attention sur la rhumatologie et aussi montrer tout ce dont sont capables les patients rhumatismaux. Avec un bon traitement, ils peuvent mener une vie parfaitement normale, y compris jusqu'à parcourir de grandes distances à vélo. Je pense que cette initiative le démontre parfaitement chaque année.»

Le Dr Carron vante les vertus de la natation qui est, selon lui, le sport qui convient le mieux aux patients atteints par une affection inflammatoire rhumatismale. «L'entière du corps est en mouvement, mais les articulations ne sont jamais soumises à rude épreuve. Malheureusement, bon nombre de patients n'aiment pas nager. Dans ce cas, il est inutile de les forcer car ils perdront bien vite leur motivation et arrêteront après quelques séances.» →

Le vélo, pourquoi pas!

« Le vélo est une bonne alternative à la natation: le corps ne doit pas non plus encaisser de gros chocs. De plus, cette activité est bon marché et pratique: les cyclistes démarrent tout simplement de chez eux pour faire une petite balade dans les environs.

Que conseillez-vous aux patients rhumatismaux qui souhaitent faire du vélo? «En tout premier lieu, il est important de toujours bien écouter son corps. Ainsi, lors des périodes de poussées inflammatoires, mieux vaut laisser son vélo au garage afin de ne pas fatiguer davantage les articulations.»

Le Dr Carron conseille également aux patients de limiter la durée et l'intensité de la pratique du vélo, d'autant plus s'ils n'en ont plus fait depuis un bon moment. Pour ne pas surcharger ses articulations, mieux vaut parcourir quelques kilomètres plusieurs fois par semaine que de se lancer dans une grande balade une seule fois par semaine. «Lentement mais sûrement», recommande le rhumatologue.

BARIE 2010: DESTINATION ROME

Du 10 au 19 juin 2010, le «Peloton de l'Espoir» reliera Bruxelles à Rome pour rejoindre le congrès européen de rhumatologie. L'objectif de ces cyclistes pas comme les autres: informer un maximum de patients, médecins, rhumatologues, paramédicaux ainsi que le grand public sur les affections inflammatoires rhumatismales.

Vous désirez faire partie de l'aventure? Contactez sans tarder Marie-Jo Monserez au 0472/703 272 ou via mjo@barie.eu.

Plus d'infos: www.barie.eu.

Biking Against Rheumatism In Europe

SENSIBILISATION AUX AFFECTIONS INFLAMMATOIRES RHUMATISMALES

BRUXELLES • ROME

Rhumatologues, paramédicaux, sympathisants et patients

ROUES DANS ROUES

en direction du Congrès Européen de Rhumatologie «EULAR» à Rome

eular 2010

DU 10 AU 19 JUIN 2010

Départ de la Place du Luxembourg à Bruxelles, 10 juin à 10.00 h

→ Il est possible d'adapter votre vélo à votre condition physique.



LE VÉLO EN PRATIQUE

La pratique du vélo ne comporte pas de risques spécifiques pour les patients rhumatismaux. Les conseils sont les mêmes que pour les personnes en bonne santé: porter des vêtements réfléchissants et un casque. Il existe toutefois certains cas spécifiques.

FREINER

Les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde présentent parfois des déformations aux articulations des poignets. «Ils peuvent éprouver des difficultés à exécuter le mouvement de pincement typique du freinage. Des solutions techniques permettent de remédier à ce problème, par exemple une commande à une main ou un frein à rétropédalage.»

UN DOS DOULOUREUX

Les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ont souvent le dos douloureux. Il leur est difficile de regarder à gauche et à droite quand elles changent de direction ou qu'elles doivent traverser. Le montage de rétroviseurs sur le guidon peut les aider à surmonter cette difficulté.

DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

«En principe, les patients rhumatismaux ne souffrent pas de troubles de l'équilibre. Mais, si c'est le cas, pourquoi ne pas adopter le tricycle ou le vélo-couché. Ce dernier est confortable et facile à diriger. Ce modèle est équipé de rétroviseurs.»

UN MOTEUR ÉLECTRIQUE D'APPOINT

Enfin, les patients rhumatismaux peuvent, si nécessaire, s'équiper d'un vélo à moteur électrique d'appoint. Ce dernier assiste le cycliste uniquement lorsqu'il pédale. Si le cycliste ne pédale pas, le moteur ne va pas le faire progresser à sa place. Le moteur d'appoint va uniquement l'aider à franchir une distance plus grande ou à atteindre une cadence déterminée, sans que le cycliste ne doive se forcer.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps

PÉDALER EN GROUPE

Ce qui est sympa avec le vélo, c'est qu'on peut le pratiquer en groupe. «Au cours de leurs sorties à vélo, les patients peuvent s'échanger leurs expériences. Et, le fait de convenir de rendez-vous à plusieurs les motive à continuer à rouler à vélo», fait remarquer le Dr Carron.

LES AIDES TECHNIQUES

Le site www.accesat.be reprend l'ensemble des aides techniques en matière de vélo. Vous y trouverez la marque des aides proposées, la liste des fournisseurs qui les proposent, et aussi l'adresse de centres d'information susceptibles de vous renseigner sur le sujet.

Pour y accéder rendez-vous sur www.accesat.be. Cliquez sur l'onglet «Aides techniques», puis sur «Produits d'assistance à la mobilité personnelle» et enfin sur «cycles».