

## FICHE N° 5

### Vous avez les genoux sensibles ?

### Découvrez les 7 règles d'or pour randonner sans douleur



Les genoux sont des éléments moteurs pour la marche et pour réaliser les activités quotidiennes, puisqu'ils supportent le poids du corps. Mais lorsque ceux-ci sont sensibles et douloureux, se déplacer, faire du sport, aller faire ses courses, peut vite représenter un véritable défi.

Pourtant, maintenir leur fonction en continuant à marcher est la meilleure solution pour réduire et ralentir les symptômes. En effet, un programme régulier de marche permet de **diminuer une inflammation ou une raideur**, sans l'aggraver, et, parallèlement, de prendre soin et d'entretenir le cœur, les os et les articulations.

Ne renoncez jamais à la marche, même en cas de douleurs. Voici quelques conseils pour marcher avec des genoux sensibles.

#### 7 conseils pour réduire la douleur aux genoux pendant la marche

##### 1 : soufflez le chaud et le froid

La marche est une activité physique, elle nécessite donc un **échauffement pour préparer les muscles**, d'autant plus lorsque les genoux ne sont pas en bonne santé, car les douleurs se font davantage ressentir le matin ou lorsque les muscles sont au froid.

Avant votre marche, vous pouvez donc prendre une douche ou un bain chaud, ou bien appliquer une bouillotte sur votre genou sensible, cela permettra ainsi de mettre le liquide synovial en mouvement.

Après une promenade, il est plutôt conseillé de recourir au froid car celui-ci aide à réduire les inflammations.

**L'alternance chaleur et froid** permet d'activer la circulation sanguine et d'accélérer le processus de récupération et de guérison. Il peut s'agir d'une compresse froide ou d'une pochette glacée.

##### 2 : allez-y doucement mais sûrement

L'objectif à atteindre est de **6 000 pas quotidiens**, puisqu'il s'agit d'un nombre de pas permettant de réduire les douleurs causées par l'arthrose et de maintenir un bon état de santé général.

Cependant, il est préférable d'atteindre ce niveau progressivement, les genoux et leur cartilage devant se renforcer et s'habituer étape par étape.

Par ailleurs, une session de marche peut être divisée en plusieurs segments, ce qui permet de rendre la tâche plus accessible et d'entretenir les articulations tout au long de la journée, plutôt qu'une seule fois toutes les 24 heures.

Ainsi, si vous vous fixez un objectif de 30 minutes de marche, il est possible de vous offrir **3 balades de 10 minutes**. Il est recommandé de commencer à un **rythme facile ou modéré**, ce qui va permettre de

développer l'endurance, puis d'augmenter un peu la vitesse pour réaliser une **marche rapide** (entre 2,5 à 3,5 km/h).

Pour rendre l'exercice plus ludique, stimulant et pour estimer vos efforts au plus proche de la réalité, il est préconisé d'utiliser **un podomètre ou une application** permettant de suivre les pas. Constatez une évolution permet également d'entretenir la motivation.

### **3 : ne négligez pas l'équipement**

Marcher avec de bonnes chaussures est essentiel, car elles apportent du confort et limitent également les pressions et **chocs au niveau des genoux**, agissant comme des amortisseurs.

L'idéal est de sélectionner une paire qui soit à la fois **plate et flexible**. Plate, car elle permet de bien répartir le poids du corps sur l'ensemble du pied, et flexible pour vous sentir libre dans vos mouvements et que le pied puisse parfaitement se dérouler sur le sol, du talon jusqu'aux orteils.

L'ultime astuce lorsque l'on a les genoux fragiles peut être d'intégrer des **semelles orthopédiques** dans les chaussures.

Celles-ci vont permettre un plus grand amortissement des impacts avec le sol, avec une réduction du stress articulaire, une amélioration de la posture et une correction des éventuels déséquilibres, contribuant ainsi à prévenir les blessures.

Enfin, n'hésitez pas à utiliser des **bâtons de marche**, car ils aident à réduire la pression sur les articulations et la fatigue articulaire qui y est liée, mais améliorent également la stabilité et l'équilibre. Ils permettent aussi de maintenir une bonne cadence, avec pour résultat de marcher plus vite, plus longtemps et sans souffrance.

### **4 : choisissez votre moment**

Lorsque l'on fait l'objet de douleurs articulaires au genou, certains moments de la journée sont généralement plus douloureux, la raideur peut alors être davantage importante, tandis que d'autres périodes offrent une accalmie.

C'est donc dans cette phase de faible douleur qu'il faut saisir sa chance, vous y prendrez davantage de plaisir.

Par ailleurs, il est inutile de s'aventurer pour une longue marche durant les **pics de douleur**, car, pour moins souffrir, le corps va adopter un positionnement différent, bien que non naturel et approprié. Résultat, vous risquez simplement de vous créer d'autres douleurs à d'autres endroits.

### **5 : sélectionnez minutieusement votre surface**

Les **surfaces naturelles**, telles que la terre, l'herbe, le gravier ou la poussière d'écorce, sont à privilégier, car elles sont plus douces et facilitent ainsi le travail des articulations.

Mais ces sols présentent également des irrégularités, ce qui décuple le travail en obligeant également à se concentrer sur l'équilibre et la coordination de mouvement.

Évitez de réaliser votre marche quotidienne dans les magasins et centres commerciaux, les sols sont en béton et ne sont pas particulièrement recommandés pour les articulations douloureuses.

De plus, la **balade en plein air** permet de faire le plein de vitamine D et de lumière naturelle, ce qui aide à améliorer considérablement le moral.

### **6 : ne vous limitez pas à la marche**

Tout d'abord, ce n'est pas parce que vous avez atteint votre objectif de 30 minutes ou de 6000 pas que cela signifie qu'il faut rester parfaitement inactif le reste de la journée.

Il est vivement bénéfique pour le corps de **rester en mouvement autant que possible**, par exemple en se forçant à se déplacer toutes les 15 minutes.

En effet, maintenir le mouvement du liquide synovial permet de soulager vos genoux endoloris.

Ensuite, il peut être très positif pour les articulations de **coupler la marche avec une autre activité**, notamment le cyclisme lorsque la douleur est située au niveau d'un genou.

Cette activité permet de préserver la santé articulaire tout en offrant un faible impact.

Si vous n'êtes pas très **vélo, la natation ou l'aquagym** présentent les mêmes avantages.

Enfin, les **exercices de résistance et d'équilibre** sont également à inclure dans votre routine sportive, car ils renforcent et maintiennent les muscles en bonne santé.

## **7 : perdez votre excès de poids**

Plus vous pesez lourd, plus vos genoux vont devoir supporter un poids important, plus cela créera un **stress important** sur cette articulation.

Le surpoids augmente donc la douleur ressentie et limite parallèlement la capacité à se déplacer.

Dans ce cas, suivez un régime pour éliminer vos kilos superflus et ayez une alimentation équilibrée pour, ensuite, maintenir votre **poids de forme**.

Au-delà des bénéfices pour vos genoux, vous préservez également votre capital santé et limitez la survenance de maladies cardio-vasculaires.

## **Pourquoi faut-il continuer à marcher, même quand on a mal aux genoux ?**

Vous avez certainement remarqué que la raideur se fait davantage ressentir au réveil. Pourquoi ? Car le corps est resté inactif toute la nuit.

Or, le genou est une articulation composée d'os et de cartilage, et le cartilage est nourri par le **liquide synovial**.

Ce liquide agit comme un **lubrifiant sur les articulations**. Ainsi, plus vous bougez et plus vous vous assurez que ce dernier reçoive la nourriture nécessaire pour rester en bonne santé.

De plus, l'exercice régulier entretient et renforce l'ensemble des muscles et des os permettant de soutenir le genou et de maintenir sa fonction.

Pour ces raisons, il est important de continuer à marcher lorsque l'on a des douleurs aux genoux.

Bien que cela puisse sembler contre nature, car on aurait tendance à croire qu'il faut laisser se reposer une articulation douloureuse, en réalité, c'est tout l'inverse qui va se produire, la raideur diminue et la fatigue articulaire se fait moins ressentir.

*Article tiré et adapté du site : [Mapetiterando.fr](http://Mapetiterando.fr)*