

Prévention

de la coxarthrose et de la prothèse de hanche

LA POSE d'une prothèse de hanche est massivement pratiquée dans la population occidentale. Est-ce pour des raisons mécaniques ?

La flexion-extension est le mouvement majeur de l'articulation coxo-fémorale. De plus la forme sphérique de la tête fémorale permet une ample orientation du pied et au tronc de pivoter aisément dans les mouvements complexes. C'est le grand niveau de plieure de l'édifice corporel.

La physiologie articulaire de cette charnière nous permet de s'asseoir au bord du lit, de prendre un pied dans une main sans avoir à arrondir le dos, d'enfiler nos chaussettes, de monter des escaliers, de s'accroupir, de travailler à même le sol etc. Dans ces cas on utilise les capacités de l'articulation, on la fait vivre.

Mais dans la vie courante, entretenons nous l'amplitude de ce mouvement de flexion correctement ?

Un test bien simple nous apporte une réponse :

Pouvez-vous vous asseoir au sol en tailleur en gardant d'une part votre cambrure lombaire, d'autre part sans ressentir des douleurs aux plis des aines ou du bas du dos au bout de quelques minutes ?

Les cours de Yoga pour débutants nous prouvent hélas que c'est inaccessible pour une grande majorité d'élèves. Le bassin se renverse en arrière, le dos s'arrondit. Ce qui traduit l'incapacité au bassin de rester en antéversion donc une insuffisance de flexion coxo-fémorale.

Ce constat étant fait, en quoi cela peut-il être source d'arthrose ?



Pour bien comprendre, nous vous proposons la comparaison suivante qui concerne l'usage d'un couteau. Si vous tranchez du pain ou votre viande à chaque repas en utilisant qu'une partie de la lame par des mouvements courts et rapides (on veut toujours aller plus vite) vous multipliez les passages ou allers et retours.

A l'inverse, si vous coupez un morceau de pain avec toute la longueur de la lame par un mouvement régulier, dosé, vous réduisez le nombre de passage parce que vous avez utilisé toute la longueur coupante.

Dans le premier cas, la multiplication des mouvements sur un trajet réduit va user beaucoup plus rapidement le fil de la lame. Votre couteau manquera d'efficacité, vous contraignant à forcer d'avantage ce qui aura pour conséquence une usure prématurée de votre outil.

Ce raisonnement s'applique à l'usage que nous faisons des mouvements des hanches. Nous avons perdu l'habitude de nous asseoir au sol, nous n'utilisons plus la plieure de nos hanches complètement. Ce qui est valable pour la flexion l'est tout autant pour l'extension puisque nous passons trop de temps assis.

Dans notre mode de vie contemporaine, ces deux articulations sont très partiellement utilisées.

Premier motif :

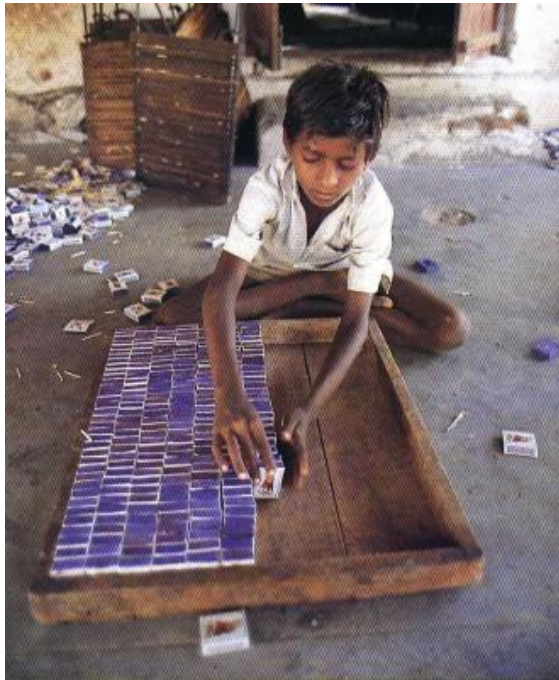
notre manque de connaissance de ce qui est bon physiquement pour nous favorise les mauvaises postures, la sédentarité.

Deuxième motif :

la recherche d'un maximum de confort, d'adaptation du mobilier à notre bien-être, ce qui n'est pas condamnable en soi, mais il faut bien en mesurer les conséquences. Une bonne raison peut s'avérer dans le temps pernicieuse.

Autrefois, nous allions quotidiennement aux « toilettes à la Turque », cette position avait le grand avantage de nous faire prendre la posture légèrement modifiée «Malasana ». La flexion maximale associée à l'abduction des fémurs allait dans le sens de l'assouplissement profond de l'articulation.

Rechercher toujours plus de confort c'est, entrer dans une dépendance qui ne fait que réduire nos capacités, notre autonomie.



L'amplitude totale physiologique est bien souvent insuffisante déjà chez beaucoup d'adolescents, elle se réduit d'autant plus avec l'âge. Le fait de ne plus exploiter l'ampleur physiologique de ce grand paramètre de flexion-extension a de multiples conséquences qui au final donnent la coxarthrose par le processus suivant :

- *Insidieusement avec le temps, la lubrification synoviale des surfaces articulaires diminue.*
- *Par insuffisance d'assouplissement-étirement des éléments capsuloligamentaires le jeu articulaire indispensable s'altère.*
- *Le pincement articulaire s'installe.*
- *Le cartilage dégénère, se fissure, se raréfie.*
- *La densité souschondrale apparaît progressivement avec les douleurs ainsi que la limitation des mouvements.*
- *Le processus arthrosique est installé.*

L'arthrose en général et la coxarthrose commune en particulier sont la conséquence d'un usage inadapté, limité de la fonction articulaire. À ce stade, la pratique sportive est risquée. L'activité physique sous la forme de postures est essentielle pour retrouver la liberté des mouvements.

Dominique Martin © 03/2020