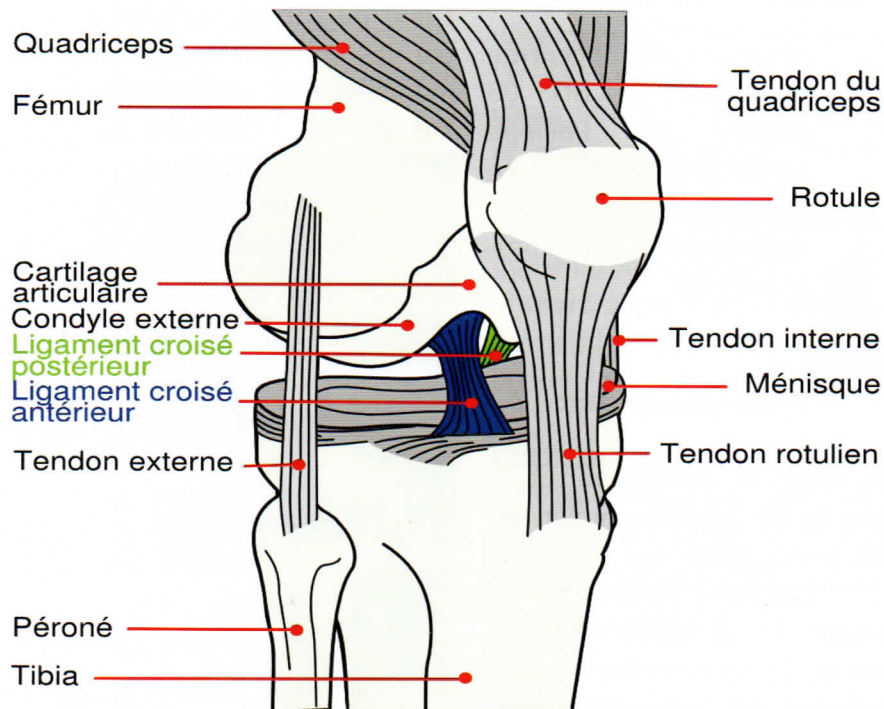


Le genou, articulation essentielle pour le randonneur



Quels sont les moyens à notre portée pour les protéger de l'usure afin de pouvoir pratiquer notre passion dans de bonnes conditions ?

L'articulation est composée du cartilage, d'un système ligamentaire complexe et des ménisques, sorte d'amortisseurs. Tous ces éléments concourent à son bon fonctionnement et peuvent être à l'origine de pathologies.

- 1) Le cartilage, par son usure, est responsable de l'arthrose, cause de blocage et de douleurs. Pour prévenir son apparition, le seul moyen est de pratiquer de manière raisonnable son activité, et ce surtout avec l'âge, ainsi que d'utiliser des bâtons afin de diminuer le poids, surtout à la descente. Pour ce qui est des soins, lorsque l'arthrose est avérée, il nous reste : les traitements phytothérapeutiques, les injections intraarticulaires avec de l'acide hyaluronique (go on) et en dernier lieu, la chirurgie avec différentes prothèses totales qui remplacent tout ou partiellement l'articulation.
- 2) Le système des ligaments assure le maintien de la stabilité et la mobilité. La pathologie

la plus fréquente est la tendinite, cause de douleurs et même de rupture ligamentaire. La prévention est là encore de ne pas forcer l'articulation et surtout de bien s'hydrater pendant l'effort. Les traitements reposent sur les anti-inflammatoires et les infiltrations de cortisone.

- 3) Les ménisques, enfin, internes et externes agissent comme de petits amortisseurs. Ils sont fragiles. Pour les protéger, il faut éviter les impacts violents et répétés sur les genoux, notamment lors des descentes rapides ou lors de sauts. Donc sur une longue période d'activité sportive, en répétant fréquemment ces traumatismes même de manière modérée, nous courons le risque de ruptures partielles ou totales, responsables de blocages de l'articulation, et dans ce cas le seul traitement est chirurgical.

En conclusion, si vous voulez voyager loin, ménagez votre monture en l'occurrence et si vous voulez pratiquer longtemps, ménagez vos genoux !