La course à pied n’est pas nuisible aux genoux

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-06-29 19:03:12 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une nouvelle recherche de l’Initiative américaine contre l’arthrose (Osteoarthritis Initiative, OAI), la course à pied pratiquée comme activité de loisir n’abîme pas les genoux.

Une analyse des participants de l’étude de l’OAI n’a révélé aucun risque accru d’arthrose du genou symptomatique chez les cohortes de coureurs issus de la population, par rapport aux non-coureurs.

Cette étude vient mettre fin à une controverse selon laquelle la course à pied pourrait être préjudiciable pour les genoux plus tard au cours de la vie.

L’étude de l’OAI a évalué la relation entre la course à pied et la douleur au genou, l’arthrose radiographique et l’arthrose symptomatique.

Sur 2 637 participants, 29,5 % avaient pratiqué la course à pied à un moment donné dans leur vie.

Les auteurs de l’étude concluent qu’il n’existe aucun risque accru d’arthrose du genou symptomatique chez les coureurs, par rapport aux non-coureurs. Chez les personnes sans arthrose, précisent-ils, le fait de courir ne semble pas nuire aux genoux.