

# Une étude sur la marche nordique dans la coxarthrose !



Par Jérémie Sellam , Hôpital Saint-Antoine - Paris

D'après la communication :

## **EVEN IN THE LONG RUN NORDIC WALKING IS SUPERIOR TO STRENGTH TRAINING AND HOME BASED EXERCISE FOR IMPROVING PHYSICAL FUNCTION IN OLDER PEOPLE WITH HIP OSTEOARTHRITIS - AN RCT.**

T. Bieler et al.

EULAR 2016, Londres, 8-11 juin 2016

[Retrouvez l'abstract en ligne](#)



Cette étude randomisée a comparé l'effet à 4 mois sur les performances fonctionnelles de la Marche Nordique supervisée, d'exercices de renforcements musculaires supervisés dans un centre sportif, et comme contrôle des exercices physiques au domicile non supervisés. Dans les deux groupes (Marche nordique et renforcement musculaire), des appels téléphoniques réguliers étaient effectués pour vérifier et favoriser l'adhérence.

152 patients âgés de plus de 60 ans, dont 103 femmes, ayant une coxarthrose à un stade non chirurgical ont été randomisés.

Les performances fonctionnelles s'amélioraient dans les 3 groupes, de manière significativement plus importante dans le groupe Marche Nordique.

La marche nordique améliorait également significativement plus le niveau de moral.

Lors de la présentation orale, on notait tout de même à 4 mois un certain nombre de sortie d'essai dans le groupe marche nordique (15 sur 50). Dans le groupe renforcement musculaire il y avait 2 sorties sur 50 et 9 sur 50 dans le groupe « contrôle ».

L'activité physique est fortement recommandée dans l'arthrose, donc pourquoi pas la Marche Nordique dans la coxarthrose.

Date de publication : 10 Juin 2016

Site réalisé et édité par Santor Edition  tous droits réservés.

PDF généré sur le 22 Juin 2016.