



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Campagne nationale de la Ligue contre le rhumatisme : Tips for Hips

Comprendre et traiter les douleurs de la hanche

Zurich, le 18 avril 2017

Nulle part ailleurs dans le monde on ne pose autant de prothèses de la hanche qu'en Suisse. Les spécialistes sont toutefois unanimes pour dire que l'opération ne doit être envisagée qu'après épuisement de toutes les méthodes de traitement conservatrices. Avec sa campagne « Tips for Hips », la Ligue suisse contre le rhumatisme présente les thérapies alternatives à l'opération.

Nos hanches sont soumises à des sollicitations extrêmes : lorsque nous marchons lentement, elles supportent trois fois le poids de nos corps – et jusqu'à sept fois lorsque nous courons. Beaucoup de sportifs et de danseurs sollicitent trop leurs hanches. Des problèmes peuvent toutefois apparaître même en l'absence de surcharge. Afin d'expliquer les douleurs de la hanche et les méthodes permettant de les traiter, la Ligue suisse contre le rhumatisme lance la campagne « Tips for Hips ».

Avec le soutien de personnalités

Conscients des limitations qu'imposent les douleurs de la hanche, la légende du football Gilbert Gress, l'actrice Heidi Maria Glössner et le joueur de hockey sur glace Raphael Diaz s'engagent en faveur de la campagne de la Ligue contre le rhumatisme. Raphael Diaz connaît beaucoup trop de collègues hockeyeurs que leurs hanches font souffrir. C'est pourquoi il est très attentif aux siennes : « Mes hanches sont mon meneur de jeu personnel : si elles débrayent, le match est terminé ».

Mieux vaut bouger que guérir

Lorsqu'elles ne sont pas protégées par une puissante musculature, les articulations des hanches sont exposées à des lésions du cartilage ainsi qu'à des blessures. L'entraînement est par conséquent le meilleur moyen de prévenir les problèmes de hanches. Même lorsque l'articulation est déjà endommagée, des exercices ciblés aident de deux manières : des muscles puissants atténuent les sollicitations et les charges exercées sur l'articulation, tandis que l'exercice physique stimule la production de liquide synovial, lequel lubrifie l'articulation et réduit les frottements.

Usée, bloquée, enflammée

En cas de douleurs de la hanche, on pense souvent en premier lieu à l'arthrose, c'est-à-dire à la dégénérescence du cartilage articulaire. L'arthrose de la hanche est effectivement fréquente. Souvent, elle se manifeste avant 50 ans. Ses premiers symptômes sont des raideurs matinales, des douleurs à froid dans l'aîne et des douleurs de fatigue après une marche prolongée. Les douleurs ne sont pas uniquement dues à l'usure. Lorsque la tête du fémur n'est plus correctement emboîtée dans le cotyle, un conflit fémoro-acétabulaire, c'est-à-dire un coincement, peut se manifester. Les lésions du labrum ou les fissures du bourrelet glénoïdien se font sentir au travers de douleurs aiguës et lancinantes. Les processus inflammatoires – en premier lieu l'arthrite de la hanche – peuvent également déclencher des douleurs. Contrairement à l'arthrose, les douleurs causées par l'arthrite se manifestent typiquement la nuit ou au repos. Le traitement de l'arthrose, du conflit fémoro-acétabulaire, des lésions du labrum ou de l'arthrite dépend de chaque cas. L'arsenal thérapeutique se compose de traitements médicamenteux, de physiothérapie assortie d'un entraînement spécifique et, en cas de douleurs importantes, de chirurgie lorsque toutes les mesures conservatrices ont été épuisées.





La Suisse, championne du monde des prothèses de la hanche

Un nombre sans cesse croissant de personnes souffrant d'arthrose de la hanche se font poser une prothèse. En 2014, avec plus de 19'000 implantations, la Suisse s'est classée au premier rang mondial pour ce type d'intervention. Lorsque la pathologie devient trop douloureuse et handicapante et lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus, une opération est tout à fait judicieuse : le taux de réussite est normalement élevé et les patients sont généralement très satisfaits. Cette option ne doit toutefois pas être envisagée à la légère : comme toute intervention chirurgicale, cette opération comporte des risques d'infection et d'hémorragie. Valérie Krafft, directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, explique : « L'opération ne devrait être envisagée qu'après épuisement de toutes les méthodes de traitement conservatrices. Dans de nombreux cas, la physiothérapie associée à de faibles doses d'antalgiques ou de cortisone suffit ».

Quand faut-il consulter un médecin ?

Les personnes concernées devraient consulter leur médecin lorsque des douleurs de la hanche récurrentes limitent leurs activités quotidiennes et qu'elles ne parviennent plus à les calmer avec des remèdes de famille. Les enfants ou les adolescents qui se plaignent de douleurs de la hanche doivent également consulter si les douleurs persistent au-delà de quelques jours. Les personnes dont les douleurs s'accompagnent de fièvre, d'une sensation de fatigue générale ou de palpitations doivent consulter sans attendre un médecin.

Informations générales www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2017/abc-de-la-hanche

Exercices pour les hanches www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2017/conseils-pour-des-hanches-en-bonne-santé

Informations complémentaires Monika Siber, directrice de la communication, tél. 044 487 40 00, m.siber@rheumaliga.ch

Portraits des ambassadeurs de la campagne de la Ligue contre le rhumatisme

Téléchargement : www.ligues-rhumatisme.ch/medias

Photographe : Goran Zec



« Une hanche abîmée te catapulte en un rien de temps sur le banc de touche. Qui veut aller loin ménage sa monture. »

Gilbert Gress, légende du foot



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

La Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatismes et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnels de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.

Le rhumatisme : la maladie numéro un

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui recouvre plus de 200 maladies de l'appareil locomoteur. Les formes les plus fréquentes sont l'arthrose (usure des articulations), l'arthrite (inflammation des articulations), le rhumatisme des parties molles (dont fait partie le syndrome de fibromyalgie), l'ostéoporose et les douleurs dorsales. Le rhumatisme est très répandu : en Suisse, 2 millions de personnes souffrent de douleurs rhumatismales.

