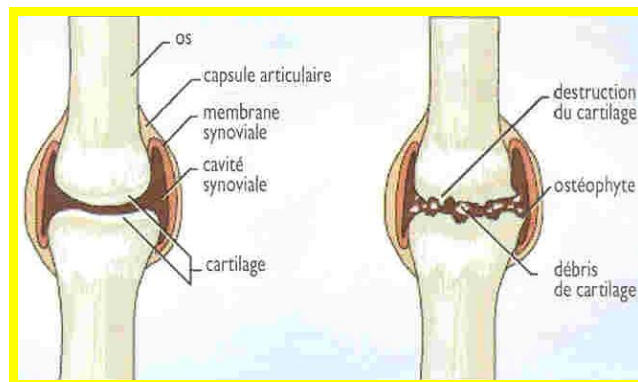


Les Body Boomers aident à lutter contre l'Arthrose

Les premiers symptômes apparaissent généralement à partir de **40-50 ans**, mais la maladie commence souvent bien plus tôt dans la vie.

Qu'est ce que l'arthrose ?

L'arthrose est une **dégénérescence du cartilage des articulations** sans infection ni inflammation particulière. Cette dégénérescence conduit à une destruction plus ou moins rapide du cartilage qui enrobe l'extrémité des os. Anatomiquement, cette destruction s'accompagne d'une **prolifération osseuse** sous le cartilage.



Quels sont les dangers de l'arthrose?

Lors de la destruction cartilagineuse, la poche articulaire peut loger des petits morceaux de cartilage. Ceci déclenche des **poussées inflammatoires mécaniques** avec une **sécrétion de liquide** anormale et un **gonflement** de l'articulation.

Trois lésions anatomiques caractérisent l'arthrose:

- L'atteinte du cartilage articulaire qui se **fissure** et se **creuse**, pouvant laisser l'os à nu ;
- L'atteinte de l'os lui-même qui se **décalcifie** par endroits (ostéoporose) et se **condense** en d'autres, notamment dans la partie près de l'articulation au niveau des zones de pression;
- La formation sur les bords de l'articulation de petites excroissances osseuses : **les ostéophytes**.

Comment lutter contre l'arthrose?

Avoir un **poids stable** et **pas trop élevé** est primordial pour lutter contre l'arrivée de l'arthrose. L'obésité entraîne des changements dans la démarche qui causent clairement l'arthrose du genou. Les **activités sportives** permettent d'apporter de l'oxygène aux articulations et ainsi de maintenir une bonne activité cellulaire au sein du cartilage pour éviter sa dégénérescence.

Protéger ses articulations dans la pratique d'un sport ou d'un travail qui expose à un risque de blessure. Il est donc important de bien **s'échauffer** avant d'effectuer un travail de plus grande puissance. Les mouvements répétitifs sont à éviter.

Quel est l'effet des Body Boomers dans la lutte contre l'arthrose?

Grâce à la gamme Relaxation des Body Boomers, faites **du sport en douceur** ! Vous travaillez vos articulations tout doucement et de manière **ludique**. Votre cartilage n'est pas fragilisé puisque les mouvements n'exercent pas de contraintes sur les articulations. La mise en activité de ces dernières leur permet une meilleure **oxygénation** donc de lutter contre leur dégénérescence

Attention !

Toutes les activités physiques ont un effet bénéfique, sous condition d'être adaptées à chacun. Les plus efficaces sur le système cardiovasculaire sont les activités d'endurance.

La pratique de sport excessive ou mal gérée peut être néfaste pour les personnes âgées.

Les Body Boomers conseillés :



Body Disques Tai Chi



Body Marcheur Double



Body Tripode



Body Symbiose