

# L'arthrose

L'arthrose est une perte du cartilage des articulations.

Le cartilage est une sorte de coussin qui facilite le mouvement des articulations et évite qu'elles nous fassent mal. La douleur apparaît avec l'usure et nous pouvons perdre de la mobilité.

## Causes de l'arthrose

- Elle apparaît et empire avec l'âge.
- Le surpoids aggrave l'arthrose du genou et de la hanche.

Certains travaux ou certains sports chargent davantage certaines articulations et, à la longue, celles-ci s'arthrosent.

## Où se produit-elle?

L'arthrose peut affecter n'importe quelle articulation du corps, mais elle se produit surtout à la colonne (cou et partie inférieure du dos), aux genoux, aux hanches et aux mains.

## Comment est-elle diagnostiquée?

A travers les symptômes et l'exploration (douleur, perte de mobilité et difformité de l'articulation). Il faut parfois faire des radiographies pour confirmer le diagnostic et la sévérité.

## Comment est-elle traitée?

**Il n'y a aucun médicament qui puisse guérir ou retarder l'évolution de l'arthrose.** Par contre, il y a des médicaments que diminuent la douleur, améliorent la mobilité de l'articulation et, dans certains cas, peuvent faire disparaître les gênes.

L'exercice modéré –par exemple, marcher sur un terrain plat, nager, faire de la gymnastique douce– est positif pour l'arthrose du genou, de la hanche et du dos. Augmentez la durée graduellement jusqu'à 45-60 minutes de 3 à 5 jours par semaine. Pour l'arthrose des doigts il est bon de faire des exercices avec les mains.

Ne faites pas d'exercices qui vous fassent mal. Ne forcez pas une articulation qui vous fasse mal. Reposez-vous pendant quelques jours et

retournez à la normalité dès que vous vous sentez mieux.

L'application de chaleur améliore la douleur et la rigidité, mais si l'articulation est très enflammée il vaut mieux appliquer du froid pendant quelques jours.

Portez des chaussures confortables à talons bas et un bon amorti.

L'usage d'une canne contribue à réduire la douleur et à vous faire sentir plus stable en cas d'arthrose du genou et de la hanche. Tenez toujours votre canne avec la main opposée au côté affecté. L'intervention chirurgicale est à considérer pour les cas les plus graves d'arthrose du genou ou de la hanche.

## Peut-on prévenir l'arthrose?

Il n'existe actuellement aucun médicament préventif.

## Mesures de prévention:

- Évitez ou réduisez les mouvements articulaires répétés au cours de certaines activités professionnelles (miniers, ouvriers au marteau piqueur, coiffeurs, maçons, etc.) et de certains sports (danseurs, footballeurs et coureurs).
- Évitez le surpoids pour ne pas aggraver l'arthrose.
- Évitez de faire de l'exercice avec des plateformes vibrantes (genre power plate)
- Il est essentiel de **bouger et d'étirer et de fortifier chaque jour** les articulations pour les maintenir souples et fortes et éviter ainsi l'apparition et la progression de l'arthrose. Votre médecin de famille s'occupera du diagnostic et de la suite de l'arthrose.

Il vous recommandera le meilleur traitement pour soulager la douleur et les exercices les plus convenables.

