

## Qu'est-ce que c'est?



L'arthrose est la forme d'arthrite la plus fréquente qui survient en raison de l'usure du cartilage aux extrémités des os. Cela peut entraîner le frottement des os entre eux

et causer une douleur, une sensation de brûlure et une enflure des articulations. L'arthrose est plus courante à mesure que nous vieillissons et se produit habituellement dans la cinquantaine ou la soixantaine. Elle frappe davantage les articulations lésées.

La croissance de nouveaux os est un moyen pour l'organisme de tenter de renforcer l'articulation endommagée. Malheureusement, ce processus de guérison n'est pas efficace car il peut provoquer la formation de bosses ou de « nœuds » (c'est-à-dire une nouvelle masse osseuse) autour de l'articulation. C'est souvent ce qui se produit pour les articulations des mains touchées par l'arthrose. La nouvelle croissance osseuse peut causer plus de douleur et de raideur articulaire.



**L'arthrose est causée par l'usure de vos articulations.**

**Les médicaments peuvent assurer une meilleure mobilité des articulations mais ne peuvent pas renverser la progression de la maladie.**

Faisons l'analogie suivante : La détérioration du cartilage de vos articulations est semblable à l'usure des pneus de votre voiture. Une fois usé, le bandage caoutchouc des pneus ne peut pas être remplacé. Vous pouvez toujours gonfler les pneus pour optimiser leur rendement mais cela ne changera rien au bandage caoutchouc. Et bien, c'est la même chose en ce qui concerne l'arthrose. Une fois que le cartilage d'une articulation est attaqué par l'arthrose, il est impossible de corriger les atteintes de la maladie. On peut autant que possible améliorer le rendement fonctionnel de l'articulation avec des médicaments mais il faut bien réaliser que le dommage est déjà fait.

## Que va-t-il m'arriver?



Les symptômes de l'arthrose se manifestent lentement et s'intensifient avec le temps. Parmi les symptômes les plus fréquents, on remarque une raideur et une douleur dans les articulations. Les articulations les plus souvent touchées sont les genoux, les hanches, les doigts, les pouces, les gros orteils, le cou et le bas du dos. Lorsque l'arthrose touche le bas du dos, on désigne la maladie sous le nom de « discopathie dégénérative ».

Les symptômes de raideur articulaire peuvent surgir après une période de repos ou lorsque vous vous levez du lit le matin. Les raideurs matinales s'estompent après 20 à 30 minutes, une fois que les articulations commencent à « se dégoûter ». L'arthrose peut aussi causer l'enflure des articulations, ce qui diminue votre flexibilité et peut causer une perte de force.

La douleur articulaire est généralement plus intense après l'emploi de l'articulation puis s'atténue lorsque vous vous reposez. Si vous souffrez d'arthrose grave, la douleur peut persister tout au long de la journée, même après des périodes de repos. Dans les cas les plus sévères d'arthrose, les articulations sont tellement endommagées qu'elles perdent leur capacité fonctionnelle, ce qui nécessite parfois une chirurgie pour rétablir la mobilité de la personne et lui redonner une qualité de vie.

## Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web didactique qui met à votre disposition de l'information sur l'arthrose et les traitements de la maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

## Que puis-je faire?



Les personnes atteintes d'arthrose qui suivent un traitement adéquat peuvent continuer de mener une vie active et productive. Une fois les dommages causés par la maladie, aucun médicament ne pourra inverser son évolution. C'est pourquoi le but du traitement est de maintenir les articulations en bonne santé, le plus longtemps possible.

Un éventail d'options thérapeutiques est offert et il est courant que l'approche thérapeutique consiste en des traitements mixtes pouvant inclure ceux décrits ci-dessous :

1. **Exercices et étirement – Un physiothérapeute spécialisé dans les soins de l'arthrose pourra élaborer un programme visant à réduire la douleur et la raideur dans les articulations.**
2. **Protection des articulations – Un physiothérapeute spécialisé dans les soins de l'arthrose pourra vous éduquer au sujet de la protection de vos articulations pour éviter qu'elles soient davantage détériorées.**
3. **Médicaments – Pour aider à maîtriser la douleur, à améliorer la mobilité des articulations et à restaurer les fonctions articulaires.**
4. **Perte de poids – Même une légère perte de poids (environ 10 livres) peut aider à réduire la charge sur vos articulations portantes.**

Assurez-vous de faire tout ce que vous pouvez pour réduire la douleur et l'enflure des articulations touchées par l'arthrose. Voici quelques recommandations à suivre :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Prenez rendez-vous régulièrement avec votre médecin de famille ou votre rhumatologue**
- **Renseignez-vous sur les différents médicaments utilisés pour traiter l'arthrose**
- **Apprenez comment protéger et bien utiliser vos articulations**
- **Apprenez à connaître vos propres limites**
- **Identifiez les activités qui provoquent une poussée de douleur articulaire puis évitez-les dans la mesure du possible**
- **Visez et maintenez un poids santé**