

# Arthrose



## Les points clés

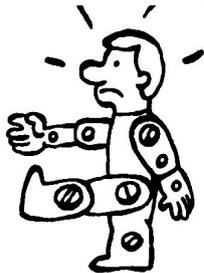
L'arthrose est une **maladie du cartilage**. Elle atteint surtout les personnes après 50 ans. Le cartilage sert d'amortisseur au sein de toute articulation. Avec le temps, il s'use et les os subissent directement les sollicitations lors des mouvements. Les articulations gonflent, deviennent douloureuses et raides.

### > LES FACTEURS FAVORISANTS

- **L'hérédité;**
- **les traumatismes anciens;**
- **le sport intensif;**
- **un chaussage inadéquat** (arthrose du genou, de la cheville);
- **le surpoids;**
- **une autre maladie rhumatismale;**
- **des anomalies architecturales** (jambes "arquées"...).

### > LES SYMPTÔMES

- Certains patients ne présentent aucun symptôme.
- Chez d'autres, une ou plusieurs articulations des genoux, les mains, les hanches peuvent gonfler modérément, devenir raides et douloureuses lors des mouvements. Lorsque l'arthrose touche la colonne vertébrale, elle peut entraîner des douleurs dans le dos et une raideur prédominant le matin au réveil.



### > L'ÉVOLUTION

Elle se fait par "**poussées douloureuses**". Parfois, les articulations touchées se déforment peu à peu. Elles peuvent devenir raides et/ou douloureuses de façon quasi permanente. Avec le temps, lorsqu'elle atteint le(s) genou(x) et/ou la(es) hanche(s), une gêne à la marche peut survenir.



## Les ustentiles

Il existe une multitude d'objets astucieux conçus pour vous aider dans votre quotidien (ex: outils pour éviter d'avoir à se baisser, pour ouvrir les boîtes de conserves).



## Le traitement

- > **Les médicaments**  
Ils visent à atténuer les douleurs. Ils sont parfois utilisés de façon quotidienne. L'usage peut être:
  - **local:** pommades ou gels anti-inflammatoires pour les genoux et les mains; infiltrations articulaires de corticoïdes;
  - **en comprimés:** tout d'abord, votre médecin vous proposera le Paracétamol à la dose maximale de 4 gr/ jour. Si le traitement est insuffisant, il vous proposera des anti-inflammatoires (en l'absence de contre-indication).
- > **La chirurgie**  
Son but est de corriger une déformation osseuse, "souder", reconstruire ou remplacer l'articulation naturelle.
- > **La visco-supplémentation**  
Elle remplace en quelque sorte le cartilage par l'injection d'un gel dans les articulations. Elle pourrait être utile pour les articulations des genoux.
- > **L'activité physique, la kinésithérapie** sont utiles.



## Quelques conseils

- > **Appliquez de la chaleur ou du froid**, selon ce qui vous soulage.
- > **Ayez une activité physique régulière:** Marche, natation, cyclisme, exercices d'étirement. Le repos n'est pas utile, au contraire!
- > **Perdez du poids en cas de surpoids.**

**"Pour tout conseil,  
contactez votre médecin"**

**Rédaction:** Dr Sustersic, déc 2010. **Validation, mise à jour:** comité de lecture de la SSMG, Dr Sustersic, mars 2016. **Sources:** Enseignants en Rhumatologie 2002; Guide de thérapeutique, 2006-2007; Ostéoarthritisme Nice 2014; www.ebm-practice.net consulté en mars 2016. **Illustration:** O.Roux. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr