

# L'arthrose

ses maux,  
si on en  
parlait !



INSTITUT UPSA  
DE LA DOULEUR

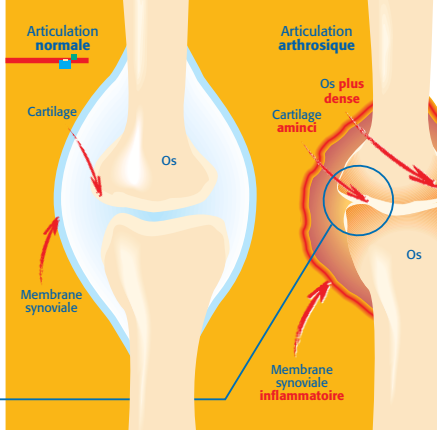


L'arthrose  
ses maux, si on en parlait !

# Qu'est-ce que l'arthrose ?

*L'arthrose est une maladie courante des articulations dont la fréquence augmente avec l'âge.*

C'est une maladie du cartilage : il s'agit de la "destruction" du cartilage recouvrant les extrémités osseuses au niveau de l'articulation.



## ■ Les principales localisations :

Toutes les articulations peuvent être atteintes, mais les plus sollicitées, celles qui soutiennent le poids du corps sont le plus souvent concernées : colonne vertébrale - genoux - hanches. Les doigts peuvent être atteints.

L'arthrose des genoux est deux fois plus fréquente que celle de la hanche. Les localisations multiples sont souvent observées.



## ■ A quoi sert le cartilage ?

Le cartilage est un tissu vivant qui doit rester "lisse" et "souple" pour assurer ses fonctions : - amortir les chocs, - faciliter le glissement

## ■ Que se passe-t-il quand le cartilage est atteint ?

Dans un premier temps le cartilage "cicatrise" mais au long cours, et surtout à partir d'un certain âge, l'organisme ne peut plus réparer ces lésions. L'arthrose alors s'aggrave : perte de cartilage de plus en plus importante et répercussion sur tous les tissus de l'articulation (os, ligaments...).

## ■ Quels facteurs peuvent favoriser l'arthrose ?

**Des facteurs génétiques :** il existe "des familles arthrosiques"

**L'obésité :** l'excès de poids augmente les contraintes sur le cartilage (= surcharge) et favorise l'apparition de l'arthrose et son aggravation.



**Les traumatismes :** exemple : l'ablation d'un ménisque ou une fracture du genou pour l'arthrose du genou.

**Le surmenage articulaire :** le sport de haute compétition sollicite excessivement les articulations (genoux chez le footballeur).

L'arthrose  
ses maux, si on en **parlait !**

## Comment fait-on le diagnostic de l'arthrose ?

*Dans la grande majorité des cas,  
le médecin fait le diagnostic d'arthrose  
grâce à un interrogatoire et à un examen clinique.*

Ce diagnostic sera ensuite confirmé  
par des radiographies simples.  
Le recours à des examens plus sophistiqués (scanner  
ou IRM) est rarement nécessaire.



L'arthrose  
ses maux, si on en **parlait !**

## Quels sont les symptômes ?

Ce sont principalement :

- des douleurs,
- une gêne de l'articulation,
- une diminution de la mobilité articulaire,
- voire des déformations (arthrose des doigts).



## Comment évolue l'arthrose



*L'arthrose évolue le plus souvent lentement, avec des douleurs plus intenses alternant avec des périodes moins douloureuses.*

Les douleurs sont **le plus souvent de type mécanique** (survenant et/ou s'aggravant lors de la mobilisation de l'articulation concernée). Cependant, des épisodes inflammatoires peuvent parfois survenir (avec rougeur, chaleur, gonflement...).

C'est une maladie chronique qui évolue d'autant plus lentement que le sujet est jeune.

## Quel traitement face à l'arthrose



Aucun traitement ne peut actuellement réparer le cartilage.

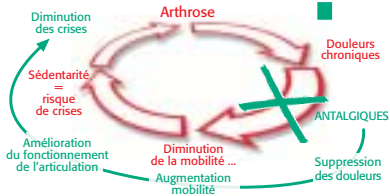
**L'objectif du traitement est :**

- de soulager les douleurs,
- d'améliorer le fonctionnement de l'articulation,
- de ralentir si possible l'évolution de la maladie.

Votre médecin vous prescrira donc des médicaments contre la douleur associés à des mesures simples.

***Le traitement de l'arthrose nécessite une prise en charge et un suivi médical. Parlez-en à votre médecin généraliste***

## Comment briser le cercle vicieux de la douleur ?



### ■ Des médicaments contre la douleur :

Le traitement de la douleur doit être scrupuleusement suivi car il permet de préserver la mobilité.

Le médecin adapte le traitement à son patient en fonction du degré d'évolution de la maladie et prescrit le plus souvent un **traitement anti-douleur**.

**Dans la plupart des cas**, il s'agit de paracétamol dont la posologie est de 1g/prise à raison de 3 à 4 g/jour selon la prescription. Le paracétamol peut être poursuivi au long cours en raison de sa bonne tolérance.

Il est important de prendre vos médicaments pour la douleur **en prises régulières**, sans attendre que la douleur réapparaisse. En effet, des prises à heures fixes (espacées d'au moins 4 heures pour le paracétamol) permettent un meilleur contrôle de la douleur que des prises "en cas de douleurs".

Afin de garantir la pleine efficacité du traitement, il est également primordial de respecter la posologie prescrite par votre médecin ainsi que de poursuivre votre traitement pendant toute la durée recommandée par votre médecin.

**En cas de poussées inflammatoires**, le médecin peut associer un anti-inflammatoire. Celui-ci doit être prescrit sur une courte durée afin d'éviter les problèmes de tolérance digestive.

**En cas de douleurs plus intenses**, votre médecin peut éventuellement vous prescrire un antalgique plus fort (codéine, dérivés morphiniques...).

## ■ Des mesures simples qui amélioreront votre quotidien :

• **Combattre le surpoids** : c'est un des meilleurs traitements non médicamenteux de l'arthrose du genou. En cas de surcharge pondérale, votre médecin vous demandera de perdre quelques kilos tout en conservant une alimentation équilibrée.

• **Pratiquer des exercices physiques doux** :

- maintenir voire augmenter l'amplitude des mouvements,
- entretenir vos forces musculaires pour une meilleure stabilité des articulations,
- favoriser la perte de poids,



- et le sport ? :

Il peut être poursuivi si pratiqué de façon raisonnable, en privilégiant des activités évitant les contraintes : marche, natation, cyclisme, golf, voile...

**Sont déconseillés :**

les sports avec impacts répétés (sports de ballon - combat - tennis...).



**Eviter** le port de talons hauts et fins. Choisir des chaussures souples ou ajouter des semelles orthopédiques qui ont pour vocation d'amortir les ondes de chocs liées à la marche et protègent ainsi les hanches, les genoux et la colonne vertébrale.



**"Ménager" l'articulation**

(= l'économiser en quelque sorte)

Savoir utiliser une canne : elle a pour but de mettre l'articulation au repos (on l'utilisera du côté malade).



Ne pas hésiter à avoir recours à des appareillages (genouillères - attelles des doigts...). Eviter les stations debout prolongées.



**Un bon respect de la prescription du traitement et des conseils pratiques du médecin améliorent le quotidien du patient.**



**Quand avoir recours à la chirurgie ?** : rarement

La chirurgie (prothèse de hanche, de genou...) est indiquée lorsque le traitement médical de la douleur et du handicap devient insuffisant et que l'arthrose est très évoluée.

# L'arthrose ses maux, si on en parlait !



*Cette brochure vous est remise par :*



INSTITUT UPSA  
DE LA DOULEUR



[www.institut-upsa-douleur.org](http://www.institut-upsa-douleur.org)