

## Arthrite

L'arthrose se caractérise par des articulations douloureuses et raides. Les problèmes sont souvent dus à l'hérédité ou à une charge prolongée et lourde sur les articulations. Les douleurs articulaires surviennent généralement progressivement avec l'âge. Les symptômes peuvent être soulagés de plusieurs façons - principalement par l'activité physique, mais aussi à l'aide de médicaments.

Informations générales sur l'arthrose

L'arthrose est l'une des maladies rhumatismales les plus courantes et touche jusqu'à un adulte sur quatre en Suède, mais les jeunes peuvent aussi avoir des problèmes. Deux sur trois sont des femmes.

Tous les os du corps se rejoignent dans les articulations où se trouve une membrane protectrice appelée cartilage articulaire. Le cartilage articulaire signifie que les os ne se frottent pas les uns contre les autres. Il existe également du liquide synovial qui alimente le cartilage en oxygène et en nutriments. Pendant l'activité physique, plus de liquide synovial est produit - le mouvement est donc important.

Si vous souffrez d'arthrose, le cartilage articulaire se décompose plus rapidement que le corps ne peut en créer de nouveaux. Ensuite, le cartilage articulaire s'amincit et peut disparaître complètement.

## Symptômes de l'arthrose

*L'arthrose se caractérise par des articulations raides et douloureuses. Il peut être difficile de sortir du lit le matin et vous pouvez vous sentir raide lorsque vous vous asseyez et devez vous lever à nouveau.* Certains peuvent se sentir faibles dans leurs muscles et beaucoup deviennent généralement fatigués.

Les symptômes se développent souvent lentement au fil des ans, mais peuvent également survenir après une blessure articulaire. La douleur et la raideur varient d'une personne à l'autre et peuvent aller et venir - il est courant d'avoir parfois des symptômes clairs et des symptômes plus légers par périodes.

Symptômes communs :

- douleur
- raideur dans l'articulation malade
- mobilité réduite
- faiblesse musculaire
- fatigue.

Au début, l'arthrose se limite souvent, par exemple, aux doigts, aux orteils et aux genoux. Finalement, plus d'articulations peuvent être touchées. Par exemple, vous pouvez souffrir d'arthrose de la hanche et d'arthrose du dos, de l'épaule ou de la mâchoire. La douleur est généralement liée au mouvement et à la tension, mais lorsque la maladie s'aggrave, vous pouvez ressentir la douleur même au repos. Dans l'inflammation du cartilage articulaire, les articulations deviennent rouges et chaudes. Vous pouvez également



voir de petits nodules ou des excroissances osseuses sur les articulations externes des doigts, appelés nodules de Heberden. Ils ne sont pas dangereux, mais peuvent blesser.

### **Autres explications possibles**

Les problèmes rhumatismaux ne doivent pas toujours être dus à l'arthrose. Il peut également s'agir d'autres maladies rhumatismales, telles que la polyarthrite rhumatoïde (PR). Dans des cas plus inhabituels, si l'articulation est rouge, enflée et chaude et que vous avez un état général affecté, il peut s'agir de problèmes plus aigus nécessitant des soins immédiats.

### **Causes de l'arthrose**



*L'arthrose est une maladie articulaire dans laquelle la dégradation du cartilage va plus vite que l'accumulation. Cela peut, par exemple, être dû à une surcharge prolongée, un surpoids ou à l'hérédité. Les blessures sportives sont une autre explication courante - environ la moitié de toutes les blessures graves au genou entraînent de l'arthrose. Si vous vous êtes blessé quand vous étiez jeune, vous pouvez avoir des problèmes d'arthrose en vieillissant. Les professions qui impliquent des efforts lourds, répétés ou prolongés peuvent*

également provoquer de l'arthrose, notamment au niveau des articulations de la hanche et du genou.

**Le risque de développer de l'arthrose augmente avec l'âge car le cartilage se fragilise avec l'âge. Les femmes sont plus souvent touchées que les hommes.**

Facteurs de risque communs :

- hérédité
- surpoids et obésité
- charge lourde et prolongée sur les articulations
- faiblesse musculaire et inactivité physique
- lésions articulaires, congénitales ou acquises.