



Arthrose

CAUSES · SYMPTÔMES · TRAITEMENTS

NOUS TROUVER

1 800 321-1433 | arthrite.ca





Table des matières

Qu'est-ce que l'arthrite?	3
Qu'est-ce que l'arthrose?	3
Comment établit-on le diagnostic d'arthrose?	5
Traitements contre l'arthrose	5
Activité physique	6
Protection des articulations	9
Thérapie par la chaleur et le froid	11
Gestion efficace du poids	11
Saine alimentation	12
Médicaments	13
Traitements et stratégies thérapeutiques	14
Thérapies complémentaires	14
Chirurgie	15

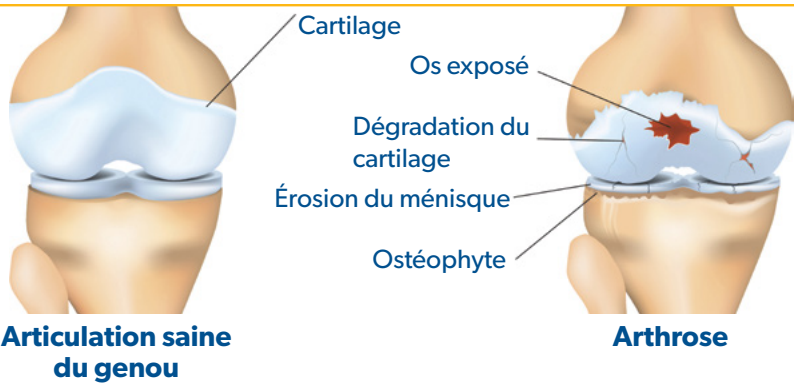


Qu'est-ce que l'arthrite?

L'arthrite est une maladie qui peut toucher n'importe quelle articulation du corps, y compris la hanche, le genou, la colonne vertébrale, etc. Elle peut également s'attaquer à d'autres articulations non portantes comme les doigts. L'inflammation articulaire peut causer de la douleur, de la raideur, de la rougeur et de l'enflure. Il existe plusieurs formes d'arthrite, mais l'arthrose est la forme la plus courante. Le diagnostic et le traitement précoces sont importants puisque l'inflammation liée à l'arthrite peut compliquer le mouvement de l'articulation et entraîner de l'incapacité. L'arthrite peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge.

Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est une maladie de l'ensemble de l'articulation qui mène à la détérioration du cartilage qui coussine l'extrémité des os de l'articulation et, éventuellement, l'os sous-jacent. Elle peut être le résultat d'une tentative ratée du corps de réparer des tissus articulaires. L'arthrose est plus courante chez les personnes âgées, mais elle peut aussi affecter les jeunes. Au Canada, l'arthrose touche plus de personnes que toutes les autres formes d'arthrite combinées. Il n'existe pas de remède contre l'arthrose, mais en demeurant physiquement actif, en maintenant un poids santé et en protégeant vos articulations, vous pouvez aider à réduire la pression exercée sur vos articulations et la gravité de vos symptômes.



Quels sont les signes précurseurs de l'arthrose?

L'arthrose connaît généralement une évolution lente pouvant durer des mois ou des années. Au début, les symptômes ont tendance à se manifester de façon intermittente. Au fil du temps, au fur et à mesure que les lésions s'aggravent, les symptômes peuvent être omniprésents, survenir même au repos et perturber le sommeil. Un traitement peut atténuer les symptômes. Il est important de demander rapidement de l'aide afin de minimiser les symptômes et les dommages aux articulations et de diminuer le risque d'incapacité.

Voici certains signes et symptômes articulaires :

- Douleur articulaire
- Raideur articulaire
- Enflure articulaire
- Crépitation articulaire (craquements)
- Instabilité articulaire (impression que les articulations sont en train de céder ou de se déformer)

Voici les symptômes possibles qui ne touchent pas l'articulation :

- Perturbation du sommeil
- Humeur maussade
- Fatigue
- Détérioration de la qualité de vie
- Sensibilité accrue à la douleur



Comment établit-on le diagnostic d'arthrose?

Souvent, le diagnostic peut être posé en fonction de vos symptômes et d'un examen physique. Il n'est pas toujours nécessaire de faire une radiographie pour établir le diagnostic d'arthrose. Cependant, on pourrait demander une radiographie pour aider au diagnostic s'il n'est pas évident. Il est utile de savoir que les symptômes d'arthrite peuvent ne pas correspondre aux conclusions tirées des radiographies. Parfois la douleur et les symptômes peuvent être pires ou mieux que ce à quoi on peut s'attendre en regardant la radiographie.

Traitements contre l'arthrose

Bien que le processus de développement de l'arthrose ne puisse être renversé, les symptômes peuvent souvent être soulagés ou atténués de manière significative grâce à des stratégies de prise en charge personnelle (p. ex. : les exercices thérapeutiques, l'activité physique et la gestion du poids) et les médicaments.

Il est important de commencer par apprendre ce que vous pouvez faire pour gérer vous-même vos symptômes.

Pour en savoir davantage, visitez les ressources d'apprentissage gratuites de la Société de l'arthrite du Canada à arthrite.ca/arthrose.



Activité physique

L'activité physique désigne tout mouvement qui augmente la fréquence cardiaque en activant vos muscles, y compris les activités que vous faites quotidiennement, comme passer l'aspirateur, marcher et jardiner. Certaines personnes peuvent penser qu'une articulation douloureuse a besoin de repos, mais trop peu d'activité peut aggraver les symptômes d'arthrose. L'activité physique légère à modérée peut aider en renforçant les muscles qui entourent les articulations, en augmentant l'afflux sanguin vers les articulations et en favorisant leur régénération naturelle. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent plusieurs heures d'activité physique légère, y compris se tenir debout, tous les jours. Ces activités peuvent inclure une promenade avec des amis ou la préparation d'un repas avec la famille. Optez pour la marche plutôt que de prendre la voiture ou les transports en commun ou faites des étirements pendant 10 minutes après chaque heure d'inactivité.

Exercice

Un exercice est une activité physique qui comprend des efforts répétitifs soutenus et a été conçu pour améliorer ou maintenir la forme physique. La marche, les étirements, le vélo, le yoga et les exercices aquatiques sont d'excellentes options pour l'arthrite.

Un exercice ciblant vos articulations peut avoir des bienfaits supplémentaires. Un physiothérapeute peut travailler avec vous afin de préparer un programme d'exercices conçu pour vos besoins.

Le repos de l'articulation est recommandé lors d'une poussée de douleur ou si votre articulation est très enflée et chaude. Dans ces cas, vous pouvez choisir de pratiquer des exercices d'amplitude de mouvements de faible intensité.



Quels types d'exercices sont recommandés en cas d'arthrose?

- **Exercices thérapeutiques** : Souvent développé avec l'aide d'un professionnel de la santé, ce type d'exercices est un ensemble de mouvements planifiés conçus pour vous aider à améliorer votre force, votre flexibilité, votre forme physique et votre équilibre.
- **Exercices d'amplitude de mouvement** : Aussi appelés exercices d'étirement ou d'assouplissement. Les exercices qui font bouger vos articulations réduisent la douleur et la raideur.
- **Exercices de renforcement** : Ce sont des exercices qui maintiennent ou augmentent le tonus musculaire et protègent les articulations. Ces exercices basés sur la résistance comprennent des mouvements de musculation exécutés avec des poids libres, votre poids corporel, des bandes élastiques de résistance ou des appareils de musculation.
- **Exercices d'endurance** : Des exercices qui contribuent à renforcer le cœur, à vous donner de l'énergie, à maîtriser votre poids et à améliorer votre santé en général. Ils comprennent des activités comme la marche, la natation et le vélo.



Il existe un bon nombre d'exercices qui peuvent être bénéfiques pour le corps. Cependant, les activités comme le tai-chi et le yoga, qui combinent des exercices de renforcement musculaire, de souplesse et d'endurance, peuvent être fort utiles dans la prise en charge de l'arthrose. Ces exercices peuvent aussi s'avérer méditatifs, favoriser la relaxation et augmenter votre capacité à affronter la maladie.

Quelle quantité d'exercice est recommandée aux personnes atteintes d'arthrose?

Toute augmentation de votre niveau d'activité peut aider si vous n'êtes pas actif. L'objectif proposé aux adultes est de 150 minutes d'exercice modéré à intense par semaine, par séances de 10 minutes ou plus (selon la tolérance).

Consultez votre fournisseur de soins de santé pour trouver des activités adaptées à votre situation.



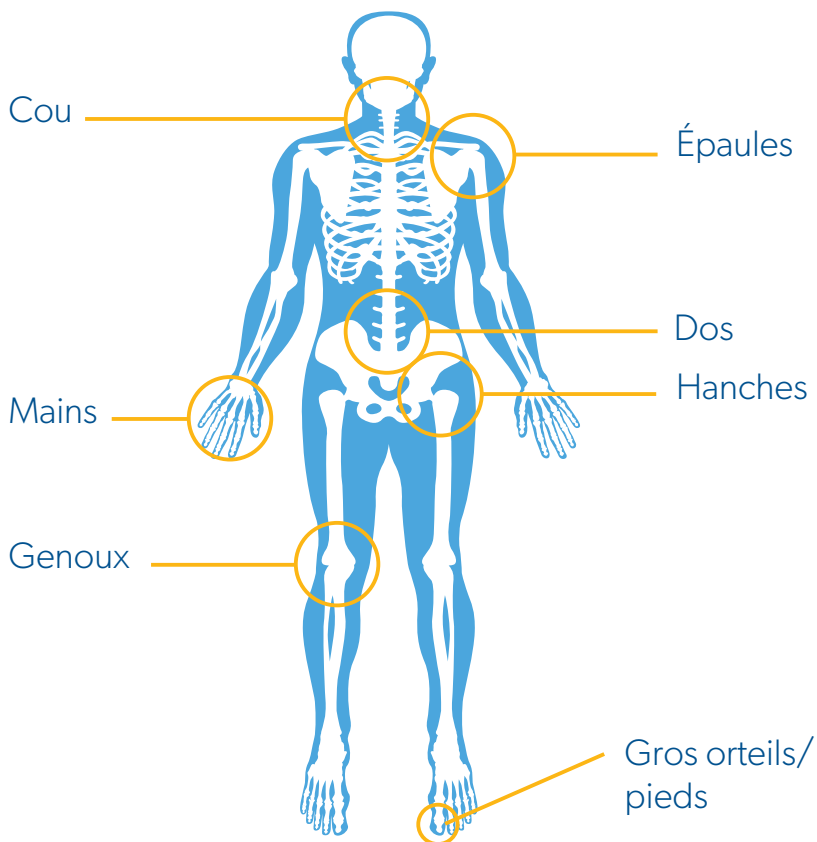
Protection des articulations

De toute évidence, il est important de garder vos articulations en mouvement. Mais il est tout aussi important d'éviter les situations qui leur font subir trop de stress.

Voici quelques conseils pour protéger vos articulations :

- **Allez-y à votre rythme** : Alternez les tâches exigeantes ou répétitives avec des activités légères. Prenez des pauses au besoin.
- **Gardez vos articulations bien alignées** : Mettre du poids sur vos articulations dans des positions inconfortables peut ajouter de la pression. Un physiothérapeute peut vous aider à comprendre l'alignement des articulations.
- **Évitez la pression excessive sur les articulations** : Certaines activités peuvent exercer un stress excessif sur les articulations, comme s'atteler à des tâches exigeantes, soulever des charges lourdes, s'accroupir près du sol à répétition ou faire des mouvements répétitifs. Si vous devez accomplir ces tâches, vous pouvez essayer d'utiliser des appareils fonctionnels afin de vous faciliter la tâche ou adressez-vous à un professionnel qualifié, comme un ergothérapeute, qui peut vous aider à apprendre comme exécuter la tâche en toute sécurité.
- **Soutenez vos articulations avec les bonnes chaussures** : Afin d'éviter de mettre trop de pression sur vos articulations, réservez vos talons hauts pour les occasions spéciales et optez pour des chaussures plates de soutien ou des chaussures à talon large et plat pour tous les jours.
- **Utilisez des appareils fonctionnels au besoin**, comme des sièges surélevés, des pinces longues, une canne ou un déambulateur.

Articulations le plus souvent touchées par l'arthrose





Thérapie par la chaleur et le froid



Prendre un bain chaud ou utiliser des compresses chaudes sont d'excellents moyens de réduire la douleur et la raideur. Mettez toujours une couche de protection entre la compresse chaude et la peau, par exemple une serviette. Une thérapie à la cire de paraffine peut procurer un soulagement aux mains et aux pieds. Parlez-en à votre médecin avant de l'essayer à la maison. La chaleur est idéale pour soulager la douleur, les spasmes et la raideur musculaires en plus d'améliorer l'amplitude de mouvements.



L'application de froid sur une articulation endolorie peut aider à réduire l'enflure et l'inflammation. Vous pouvez utiliser une compresse froide, un sac de glaçons ou un sac de légumes surgelés pour un soulagement à court terme. Mettez toujours une couche de protection entre la compresse froide et la peau, par exemple une serviette. Le froid est idéal pour réduire l'enflure et atténuer la douleur.

Gestion efficace du poids

Le surpoids augmente le risque de développer l'arthrose et accroît la vitesse à laquelle la maladie progresse.

Si vous êtes en surpoids, perdre seulement 10 % de votre poids corporel peut réduire la pression exercée sur vos articulations.

Tout comme il n'y a pas de définition unique d'un corps sain, il n'y a pas de définition unique d'un poids santé. Cela est propre à chacun, selon sa constitution, son âge, son genre, son mode de vie et ses autres problèmes de santé. Si vous avez de la difficulté à gérer votre poids, parlez avec votre médecin afin qu'il vous donne des suggestions.



Saine alimentation

Une saine alimentation vous aidera à gérer votre poids et vous fournira l'énergie nécessaire pour accomplir vos activités quotidiennes en plus de renforcer votre système immunitaire ainsi que la santé de vos os et de vos tissus.

Voici trois façons d'améliorer votre alimentation :

- **Réduire les matières grasses saturées et les gras trans :** Une saine alimentation doit inclure que de petites quantités de matières grasses insaturées. Choisir les bonnes quantités et les bons types de matières grasses peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé et améliorer votre santé générale. L'huile d'olive et les poissons d'eaux froides, comme le saumon, la truite ou le hareng, sont des exemples de choix sains.
- **Réduire la consommation de sucre :** Cela inclut le miel et le sirop ainsi que le sucre blanc, brut ou de canne et la cassonade. Limitez ou éliminez le sucre que vous ajoutez aux boissons et aux céréales. Même si les édulcorants artificiels contiennent très peu de calories, il est préférable de prendre l'habitude de consommer des aliments peu sucrés. Utilisez plutôt des fruits secs sans sucre ajouté, comme les raisins, les cerises ou les dattes, pour sucrer vos céréales, car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
- **Mangez beaucoup de légumes et de fruits :** Les légumes et les fruits doivent constituer la partie la plus importante de votre régime alimentaire. En plus d'être une excellente source d'énergie, ils augmentent votre apport en fibres, ce qui vous aidera à digérer et à maîtriser votre poids. Ils sont par ailleurs bourrés d'antioxydants qui renforcent le système immunitaire et aideraient à maintenir le cartilage en santé.

Consultez un diététiste agréé pour obtenir davantage de renseignements.



Médicaments

Les médicaments utilisés dans le traitement de l'arthrose ont pour but principal d'aider à gérer la douleur et d'améliorer la fonction articulaire.

Les médicaments couramment utilisés pour soulager l'arthrose sont décrits ci-dessous. Demandez à votre médecin quels médicaments vous conviennent.

- **Les crèmes topiques contenant des anti-inflammatoires** non stéroïdiens (AINS) sont souvent un traitement de première intention pour les articulations superficielles (p. ex. : les genoux et les articulations des doigts).
- **Les crèmes topiques** à base de capsaïcine peuvent être une option pour traiter les genoux. Évitez de l'utiliser sur les mains en raison des risques de contamination aux yeux.
- Certaines personnes mentionnent ressentir un soulagement en appliquant sur l'articulation **des gels ou des timbres** qui procurent une sensation de froid ou de chaleur. Veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien avant d'entreprendre un traitement sans ordonnance.
- **Injections articulaires** (les injections de stéroïdes sont les plus courantes, mais il existe une variété d'options dont vous pouvez discuter avec votre médecin).
- **Acétaminophène**
- **Des AINS à prise orale**, comme l'ibuprofène et le naproxène
- **La duloxétine** peut vous être recommandée si vous ne répondez pas à l'acétaminophène ou aux AINS ou que vous ne tolérez pas ces substances.

**Pour de plus amples renseignements,
visitez arthrite.ca/medicaments**



Traitements et stratégies thérapeutiques

Un physiothérapeute est un professionnel de la santé agréé qui se concentre sur le mouvement et la fonctionnalité du corps. Il peut élaborer un programme personnalisé conçu pour accroître la force, la souplesse, l'amplitude de mouvement et la mobilité en général.

Un ergothérapeute est un professionnel de la santé agréé qui se concentre sur l'aide aux personnes afin qu'elles participent pleinement aux activités de tous les jours et au travail. Il peut élaborer un programme pour atténuer vos symptômes et améliorer votre fonctionnement. Il peut aider à reconcevoir les espaces et recommander des appareils fonctionnels afin de protéger vos articulations et minimiser la fatigue.

Bien que des frais soient souvent associés à la physiothérapie et à l'ergothérapie, ces services pourraient être couverts par une assurance maladie privée ou vous pourriez être admissible à un programme public offert par le gouvernement ou certaines organisations de services communautaires, selon votre situation.

Thérapies complémentaires

Les personnes atteintes d'une maladie chronique comme l'arthrose peuvent décider de se tourner vers des thérapies complémentaires ou parallèles pour les aider à gérer leurs symptômes. Celles-ci peuvent comprendre l'acupuncture, la massothérapie, la pleine conscience et la méditation ou la naturopathie. Avant d'essayer un de ces traitements, consultez toujours votre fournisseur de soins de santé. Il peut vous offrir de précieux conseils au sujet de ces traitements et de la manière dont ils pourraient vous affecter.



Chirurgie

La chirurgie est un traitement réservé aux personnes qui présentent des symptômes graves et pour qui les stratégies ci-dessus n'ont pas donné de résultats.

La décision de subir une intervention chirurgicale dépend essentiellement du degré de douleur et de l'incapacité occasionnés par l'arthrite ainsi que des risques et bienfaits potentiels de l'intervention. Il serait sage d'en discuter davantage avec votre médecin.

**Pour de plus amples renseignements,
visitez arthrite.ca/chirurgie.**



À PROPOS DE LA SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE DU CANADA

La Société de l'arthrite du Canada représente les six millions de personnes au Canada vivant avec l'arthrite aujourd'hui et les millions d'autres qui sont touchés ou à risque de l'être. Grâce à la confiance et au soutien de nos donateurs et de ses bénévoles, la Société de l'arthrite du Canada combat l'arthrite par la recherche, la défense de la cause, l'innovation, l'information et le soutien.

Pour de plus amples renseignements, visitez: arthrite.ca

Cette information a été mise à jour avec l'expertise de :

Dre Sarah Ward, M.D., FRCSC

Chirurgienne orthopédiste, hôpital St. Michael's

Professeure adjointe, Département de chirurgie,

Université de Toronto

DERNIÈRE MISE À JOUR : JANVIER 2024