

ARTHROSE : PARCOURS DU PATIENT

Utilisez ce parcours interactif du patient pour en apprendre davantage sur les différentes étapes de l'expérience des personnes atteintes d'arthrose. Toutes les étapes ne s'appliqueront pas à tout le monde, mais grâce à ce guide, vous saurez un peu plus à quoi vous attendre et comment gérer efficacement votre arthrose. Si vous avez des doutes au sujet de votre risque d'arthrose, faites l'essai de notre évaluation [des facteurs de risque](#).

Avant le diagnostic

Symptômes

Vous pouvez éprouver les symptômes suivants dans une ou plusieurs articulations touchées : douleurs occasionnelles et intermittentes, sensibilité, raideur matinale qui dure moins de 30 minutes, amplitude de mouvement réduite, grincements (crépitations) dans les articulations et enflure. L'arthrose peut survenir dans n'importe quelle articulation mobile, mais elle touche le plus souvent les genoux, les hanches, les gros orteils, les mains, le cou, les épaules, les chevilles et la colonne vertébrale. Les facteurs contributifs peuvent comprendre un excès de poids, une blessure articulaire antérieure et une activité physique intense résultant de sports ou de travaux qui accroissent le stress sur les articulations portantes. Vous pouvez avoir de la difficulté à marcher, à saisir des objets ou à monter des escaliers, par exemple, ou éviter des activités physiques et récréatives en raison de douleurs articulaires imprévisibles.

Visite chez un fournisseur de soins de santé ou un professionnel paramédical

Consultez votre fournisseur de soins de santé (médecin, infirmier praticien, physiothérapeute, ergothérapeute) pour parler de vos symptômes. Dans certains cas, consulter un chiropraticien peut également être utile. Informez votre fournisseur de soins de santé de l'incidence de la douleur sur votre qualité de vie. Il évaluera vos symptômes pour déterminer leurs effets sur votre énergie, votre humeur, votre sommeil, votre travail, vos loisirs, votre famille et votre vie sociale. Il examinera également vos antécédents et effectuera un examen physique. Si vous recevez un diagnostic d'arthrose, votre fournisseur de soins de santé collaborera avec vous pour élaborer un plan de soins. Faites un suivi auprès de lui tout au long de votre cheminement.

Il n'y a pas de test diagnostique ou en laboratoire spécifique pour l'arthrose spécifique pour l'arthrose. La façon la plus efficace de diagnostiquer la maladie est de procéder à une évaluation clinique fondée sur vos symptômes et les résultats de votre examen physique. Si vous avez plus de 40 ans et que vous avez des symptômes typiques de l'arthrose, des tests supplémentaires (comme des radiographies, des examens par IRM ou des analyses sanguines) ne seront pas nécessaires pour poser un diagnostic, mais ils pourraient aider à établir la gravité de votre arthrose et la meilleure façon de la prendre en charge. Parfois, les symptômes de l'arthrose ne correspondent pas aux résultats des radiographies. Si vous avez eu une blessure articulaire récente ou si vous avez des symptômes qui ne sont pas typiques de l'arthrose, comme le blocage des articulations, une raideur articulaire prolongée le matin, l'apparition rapide des symptômes, une articulation chaude et enflée ou un sentiment général de malaise, une investigation supplémentaire peut être nécessaire.

Comment parler à votre médecin de la douleur articulaire

Diagnostic

Vous recevez un diagnostic d'arthrose.

En apprendre davantage sur l'arthrose

Prenez le temps d'en apprendre davantage sur l'arthrose et les façons de la gérer. Votre fournisseur de soins de santé devrait vous parler de l'importance de demeurer actif, de faire de l'exercice thérapeutique et de maintenir un poids santé. Il devrait également vous expliquer comment protéger vos articulations et prévenir les blessures pendant que vous êtes actif. Pour en savoir plus :

- Visitez le site Web de la Société de l'arthrite (arthrite.ca), ses pages Soutien et Éducation (arthrite.ca/soutien-education) et sa chaîne YouTube;
- Appelez la ligne d'information de la Société de l'arthrite sans frais au 1.800.321.1433
- Consultez des sources d'information crédibles, y compris celles créées par les professionnels de la santé et les organisations non commerciales.
- Demandez de l'information à votre équipe soignante : *médecin de famille, physiothérapeute, ergothérapeute, infirmier praticien, diététiste, travailleur social, spécialiste des soins orthopédiques, pharmacien.*

Élaboration d'un plan de soins

Votre fournisseur de soins de santé effectuera une évaluation complète avec vous pour déterminer comment l'arthrose affecte votre santé et votre mode de vie en général, et pour établir un plan de soins afin de répondre aux besoins cernés. Un plan de soins indique également comment vous et votre équipe de traitement travaillerez ensemble pour améliorer vos symptômes et vous aider à gérer vos activités quotidiennes. Ce plan devrait comprendre de l'éducation sur l'arthrose, des changements au mode de vie, comme l'augmentation de l'activité physique, une alimentation saine et la perte de poids, ainsi que des exercices thérapeutiques. Si ces interventions initiales sont mises à l'essai et ne sont pas efficaces, il faudra peut-être envisager l'utilisation de médicaments. Votre plan de soins sert également à orienter votre plan de prise en charge personnelle, c'est-à-dire les mesures quotidiennes que vous pouvez prendre pour aider à améliorer vos symptômes. Les prochaines étapes que vous choisirez d'entreprendre dans le cadre de votre parcours de patient façonneront les éléments clés de votre plan de soins.

Plan de prise en charge personnelle

Pour gérer votre arthrose, vous devez trouver une approche qui vous convient. Votre plan de prise en charge personnelle doit être personnalisé, axé sur vos objectifs et créé en collaboration avec les membres de votre équipe de soins. Cette approche vous aidera à déterminer vos priorités et vos objectifs, à établir un plan d'action, à régler les problèmes que vous rencontrez et à surveiller vos progrès. L'aspect central de ce plan est la gestion continue des symptômes au moyen de stratégies comme l'exercice, l'activité physique et la gestion du poids pour protéger vos articulations et améliorer vos résultats cliniques. Votre plan pourrait comprendre l'accès à des ressources locales ou en ligne sur l'exercice et la gestion du poids, la prise en charge d'autres problèmes de santé ou l'utilisation d'appareils fonctionnels pour vous aider à accomplir vos tâches quotidiennes.

Une partie de votre plan de prise en charge personnelle comprendra probablement le contrôle de la douleur, qui est le principal symptôme de l'arthrose. La douleur peut être causée par l'inflammation, des dommages articulaires ou une sensibilité accrue aux stimuli qui ne sont normalement pas douloureux. La douleur est toujours perçue et traitée par le cerveau, et l'intensité de la douleur varie d'une personne à l'autre. Aussi les traitements qui sont efficaces pour l'un ne le seront pas nécessairement pour l'autre, ou leur effet pourrait être différent selon la personne. La gestion de la douleur peut comprendre la méditation de pleine conscience, la thérapie cognitivo-comportementale, l'exercice thérapeutique, la physiothérapie, les médicaments (au besoin) et les thérapies complémentaires offertes par des professionnels de la santé agréés.

Diagnostic

Le plan de soins et le plan de prise en charge personnelle de chacun seront uniques. Alors, à mesure que vous poursuivez votre cheminement, choisissez la ou les voies de traitement qui vous conviennent le mieux et qui répondent à vos besoins.

Exercice thérapeutique, activité physique, modification des activités quotidiennes et gestion du poids

Commencez votre traitement par l'exercice thérapeutique, notamment l'entraînement neuromusculaire progressif ainsi que des exercices pour la force musculaire, la flexibilité et la forme cardiovasculaire. L'entraînement neuromusculaire augmentera votre coordination pour aider vos articulations à demeurer stables pendant l'activité physique. Ce traitement vous aidera à améliorer votre capacité de fonctionner et ne causera pas de dommages articulaires supplémentaires. Assurez-vous de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau programme d'exercice. Selon les études, l'exercice et l'activité physique peuvent aider les personnes atteintes d'arthrose à réduire leur douleur et leur niveau d'incapacité, tout en améliorant leurs fonctions, leur sommeil et leur humeur.

1

Améliorer la santé articulaire et la condition physique

- ▼ L'entraînement neuromusculaire, le renforcement musculaire et les exercices aérobiques améliorent tous la fonction et peuvent être effectués au moyen de diverses méthodes à faible impact, comme la marche, l'exercice aquatique, le tai-chi et le yoga.
- ▼ Un physiothérapeute peut prescrire un programme d'exercice thérapeutique sur mesure pour cibler des muscles et des déficits fonctionnels précis, et réduire la douleur et augmenter votre fonction articulaire.
- ▼ Faites graduellement plus d'activité physique jusqu'à ce que vous atteigniez 150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Commencez par des exercices légers et augmentez-en graduellement l'intensité jusqu'à ce que vous fassiez des exercices d'intensité modérée.
- ▼ Les programmes d'exercice de groupe comme [GLA:D Canada](#) ou l'aquaforme peuvent vous aider à rester motivés et à en apprendre davantage sur l'exercice.

2

Modification des activités quotidiennes

- ▼ Un ergothérapeute peut vous enseigner comment modifier vos tâches quotidiennes pour réduire vos symptômes et améliorer votre fonctionnement.
- ▼ Les appareils fonctionnels, comme une canne, un siège de toilette surélevé, des tire-boutons et des chaussures de soutien, peuvent aider à réduire le stress articulaire et faciliter la gestion des activités quotidiennes.
- ▼ Protégez vos articulations en utilisant les stratégies suivantes : prenez votre temps lorsque vous effectuez vos tâches quotidiennes, planifiez vos activités à l'avance, évitez le stress articulaire excessif et évitez un mode de vie sédentaire.

3

Bien-être du corps entier

- ▼ La gestion du poids est différente pour chaque personne, mais si vous êtes en surpoids, perdre de 5 à 10 % de votre poids corporel peut aider à réduire la pression exercée sur vos articulations et la douleur associée à l'arthrose.
- ▼ Fournissez du carburant à votre corps en adoptant une [saine alimentation](#) qui soutient la gestion du poids, favorise une bonne santé des os et des tissus et combat l'inflammation : envisagez de limiter les gras saturés et trans, de réduire votre consommation de sucre, et de manger plus de fruits, de légumes et d'oméga 3 (dans les poissons gras). Il est recommandé de consulter un diététiste pour savoir comment optimiser votre alimentation.
- ▼ Pratiquez la pleine conscience et la relaxation pour maintenir l'équilibre dans votre vie et vous donner un sentiment de contrôle sur votre arthrite.
- ▼ Utilisez des outils de suivi des symptômes en ligne, des applications mobiles et la télémédecine avec votre équipe de soins, si possible, pour soutenir vos activités de prise en charge personnelle.

À partir de cette étape, vous voudrez peut-être explorer d'autres options de traitement ou continuer à surveiller et à réviser votre plan de soins.



Médicaments (gestion pharmacologique des symptômes)

L'utilisation des médicaments variera selon vos symptômes, les articulations touchées et vos besoins. Une surveillance régulière est requise pour tous les médicaments afin que les effets secondaires puissent être détectés et gérés. Voici certains des médicaments qui sont fréquemment utilisés pour l'arthrose :

- ▼ **Traitements topiques** - Les crèmes ou les huiles qui comprennent des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou de la capsaïcine (extrait de piment, recommandé pour les mains).
- ▼ **Analgésiques** -
 - L'acétaminophène est un analgésique parfois utilisé pour l'arthrose et vous pouvez vous le procurer en vente libre. Ne dépassez pas la dose recommandée, car vous risqueriez d'endommager votre foie.
 - Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent réduire la douleur et l'inflammation et sont disponibles en vente libre (c.-à-d. ibuprofène et naproxène) ou sur ordonnance sous forme plus forte. Si vous avez d'autres problèmes de santé, si vous êtes frêle ou si vous avez plus de 65 ans, assurez-vous d'avoir l'approbation de votre médecin avant d'utiliser des AINS.
 - La duloxétine peut être utilisée pour traiter les douleurs chroniques, surtout si vous ne répondez pas à l'acétaminophène ou aux AINS ou si vous ne les tolérez pas, car elle s'attaque à l'impact de la sensibilisation à la douleur.
 - Les opioïdes ont de fortes propriétés addictives et ne sont pas recommandés pour la prise en charge de la douleur associée à l'arthrose.
- ▼ **Injections** - Les injections de corticostéroïdes peuvent soulager les symptômes dans les articulations des membres inférieurs pendant plusieurs semaines ou mois et sont tolérées par de nombreuses personnes sans effets secondaires. Les injections d'hyaluronane (viscosuppléance) peuvent également fournir un soulagement temporaire des symptômes liés à l'arthrose du genou chez certains patients.
- ▼ **Cannabis médicinal** - Bien qu'il existe actuellement un manque de données probantes sur l'efficacité du cannabis médicinal pour l'arthrite, certaines personnes signalent un soulagement des symptômes comme la douleur chronique, l'inflammation, l'anxiété et les problèmes de sommeil. Le cannabis médicinal peut être pris sous forme d'huile de CBD, de capsules, de crèmes topiques ou de produits comestibles. Il est également offert sous forme de plante séchée, bien que fumer ou vapoter du cannabis peut poser de graves risques pour la santé et n'est donc pas conseillé.



Aiguillage pour une arthroplastie potentielle

Si votre arthrose s'aggrave et que d'autres traitements non chirurgicaux ne fonctionnent plus, la chirurgie peut être envisagée. Les opérations les plus courantes dans les cas d'arthrose sont les arthroplasties par remplacement du genou et de la hanche.

La décision de subir une intervention chirurgicale dépend de la quantité de douleur causée par votre arthrite, de la mesure dans laquelle votre qualité de vie est affectée négativement, ainsi que des risques et des avantages de l'opération. Pour en savoir plus, consultez votre médecin et votre équipe de soins. Tout le monde ne sera pas un candidat approprié pour une arthroplastie.

La chirurgie n'est pas l'étape finale dans le cheminement du patient. En fait, de nombreuses personnes souffrant d'arthrose n'auront peut-être jamais besoin d'une arthroplastie. Si vous subissez une intervention chirurgicale pour votre arthrose, vous devrez poursuivre votre plan de prise en charge personnelle pour maintenir votre santé articulaire.



Professionnels de la santé ayant des compétences supplémentaires en gestion de l'arthrose

Les fournisseurs de soins de santé offrent des soins primaires et spécialisés aux personnes atteintes d'arthrite. Les soins spécialisés peuvent comprendre les services d'un rhumatologue, d'un clinicien en médecine sportive, d'un chirurgien orthopédiste, d'un physiothérapeute ou d'un ergothérapeute. D'autres approches de prise en charge peuvent également procurer un soulagement des symptômes chez certaines personnes.

Les autres options de traitement non pharmacologique peuvent comprendre :

- ▼ **Modalités thérapeutiques**, comme le traitement par le chaud et le froid
- ▼ **Thérapies complémentaires** pour soutenir le bien-être global, comme le massage ou l'acupuncture
- ▼ **Soutien psychosocial** (y compris la thérapie cognitivo-comportementale) fourni par un travailleur social ou un conseiller en santé mentale

Votre plan de soins peut prévoir l'aiguillage vers des professionnels de la santé ayant des compétences supplémentaires dans la gestion des signes et symptômes de l'arthrose, y compris la douleur, les troubles du sommeil, l'anxiété et la gestion du poids. Ces professionnels peuvent comprendre un rhumatologue, un thérapeute en pratique avancée, un chiropraticien, un diététiste, un pharmacien ou un psychologue.

Suivi

Poursuivez votre plan de prise en charge personnelle et prenez des rendez-vous de suivi avec votre fournisseur de soins de santé. Votre plan de soins sera révisé en fonction de votre réponse au traitement, ce qui pourrait changer les voies que vous empruntez dans votre cheminement de patient. En consultation avec votre équipe de soins, vous devrez peut-être aussi réviser votre plan de prise en charge personnelle pour faire face aux changements touchant la gestion de votre poids, l'exercice et votre vie quotidienne.