



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

COVID-19 et l'arthrite: Comment gérer votre arthrose durant cette pandémie

Dr François Marquis et Vincent Marquis

27 mai 2020

Pour un webinar réussi!

- ▼ Utiliser la section Q&R (Q&A) pour poser vos question à notre modérateur. Quelques-unes de ces questions seront choisies pour la période de question en direct, prévue à la fin du webinar.
- ▼ Cliquez l'onglet CHAT/CONVERSER pour échanger avec les participants ou les organisateurs.
- ▼ Vous pourrez déterminer à qui ce message est destiné, ou encore fermer la fonction, selon votre préférence.



Conférenciers



Michel Lacroix

Annonceur maison des
Canadiens de Montréal,
animateur d'émissions
sportives

(Modérateur)



Dr François Marquis

Chirurgien orthopédique
CHU de Québec, Hôpital
Enfant-Jésus

Vincent Marquis

Physiothérapeute
Clinique PCN, Québec

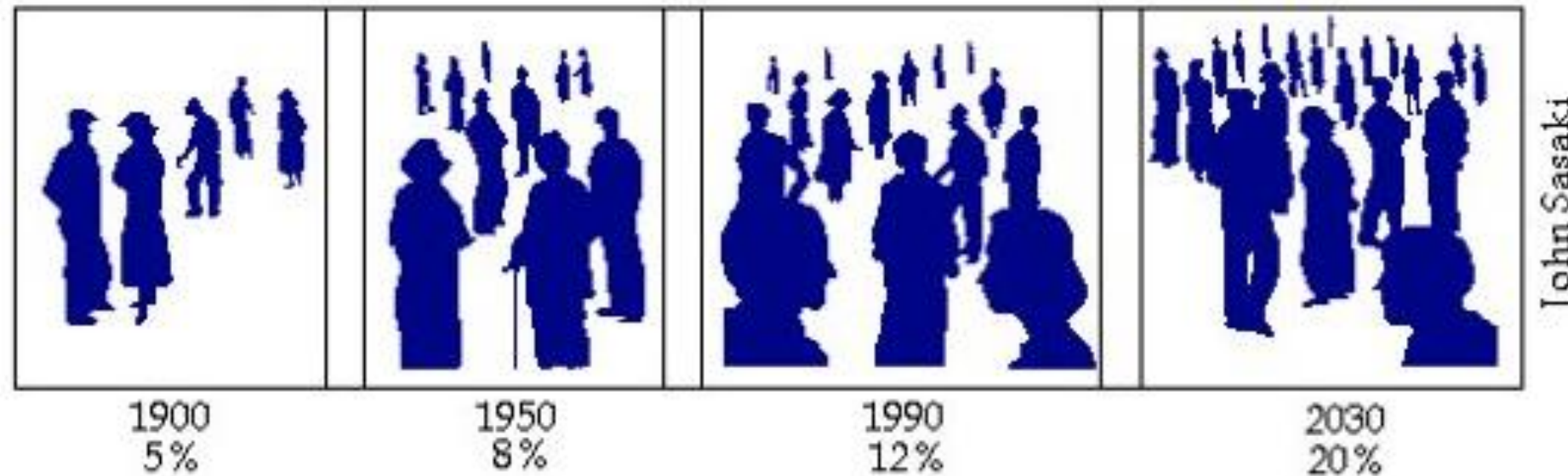
Résumé

- ▼ Les faits sur l'arthrose
- ▼ Les longues listes d'attente... et la pandémie
- ▼ Gestion de la douleur à la maison



Les faits sur l'arthrose

- ▼ Phénomène dégénératif cartilagineux
- ▼ 60 à 80% en seront atteints à 60 ans et +
- ▼ Causes multifactorielles (génétique, âge, traumatisme...)
- ▼ La population vieillissante du Canada. Touche 5 millions de Canadiens



Portion de la population canadienne âgée de 65 ans et plus. Source: Statistique Canada

Les faits sur l'arthrose

- ▼ Condition évolutive
 - Rythme variable
- ▼ Principaux problèmes
 - Douleur (activité, repos...)
 - Perte de mobilité articulaire
 - Perte de force
 - Pertes de réflexes (genou qui lâche!!!)

Les faits sur l'arthrose

Pertes fonctionnelles

Déconditionnement

Faiblesses musculaires

Décalcification osseuses

Risque de chutes

Fractures

Diminution capacités vitales

Cardio pulmonaires

Affaiblissement cognitif

L'arthrose ne se guérit pas...

L'arthrose

se soigne

se contrôle

se soulage

s'apprivoise

Comment?

- Traitement symptomatique

 - Hygiène de vie

 - Activités physique, exercices

 - Médications

 - Produits naturels

 - Analgésiques (éviter les narcotiques),
anti-inflammatoires

 - Injections

 - Corticostéroïdes, viscosuppléance,
PRP, cellules souches

- Traitement chirurgical

 - Remplacement artriculaire

 - Prothèses hanche, genou, coude, épaules



Décisions chirurgicales

- ▼ Douleur
- ▼ Diminution fonctionnelles
- ▼ Âge physiologique et état général
 - Santé générale acceptable
 - Capacités physiques et cognitives pour la réadaptation
- ▼ Disponibilité du chirurgien et des plateaux techniques



Facteur
important +++

Prothèse articulaire

- ▼ Compromis TRÈS intéressant
- ▼ Majorité est satisfaite
- ▼ Ne pas banaliser, c'est une chirurgie...
- ▼ La réadaptation est exigeante et sous-estimée
- ▼ Risques et complications (clientèle moins jeune)



***Capacité à la réadaptation
(sous-évaluée)***



Chirurgie avec une longue liste d'attente

- ▼ 6 à 9 mois
- ▼ 80% dans les temps visés
- ▼ Depuis des années
 - Diminution durée de séjour
 - Même chirurgie en 1 jour
 - Meilleur encadrement pré-opératoire
 - Devrait nous aider à baisser le délai!

Mais...

Actuellement...

- ▼ Les chirurgiens orthopédistes n'opèrent pas (ou très peu)
 - Listes d'attente vont exploser
 - Ce sera long avant de rattraper le retard: 1 à 2 ans
- ▼ Priorisation des chirurgies
 - Cancer
 - Chirurgies cardiaques
 - Équipement
 - Médicaments
 - Fonctionnement des salles d'opération et des hôpitaux
 - Équité





Et la pandémie dans tout ça?

- ▼ Confinement
- ▼ Diminution de l'activité physique
- ▼ Inquiétude et dépression
- ▼ Prise de poids
- ▼ Diminution de la santé générale
- ▼ Risques de perdre les capacités de réadaptation
 - Inapte à subir une chirurgie
 - Résultat fonctionnel décevant

Comment s'y prendre?

▼ Se battre!

- Conserver la motivation
- Rester actif: marcher, faire des exercices
- Ne pas trop surmédiquer (effets secondaires avec les narcotiques)
- Injections (stéroïdes)
- Attention au commercial
- Démontrer l'importance des gens souffrants d'arthrite ou d'arthrose
 - Milieu de santé, instances décisionnelles
- Garder le contact avec l'équipe médicale, les thérapeutes
- Ne pas laisser l'inquiétude vous ralentir
- En attente de chirurgie, il faut se manifester!



En résumé

- ▼ L'arthrose ne fait pas moins mal en confinement
- ▼ Besoin de continuer de s'occuper de cette nombreuse clientèle
 - Contacter vos intervenants
- ▼ Stimuler les exercices et prendre soin de sa santé
 - Ne pas laisser «épurer» les listes d'attente
- ▼ Il faut se manifester
 - Pour éviter les dommages collatéraux et rendre cette population confinée et déconditionnée

Pertes
fonctionnelles

***Gardez l'espoir et bougez! Vous serez traités et opérés.
Ça va bien aller!***



Comment puis-je faire entendre ma voix?

- ▼ Envoyez un courriel à vos élus
- ▼ Demandez-leur de travailler ensemble sur ces 3 priorités:
 - L'accès aux médicaments
 - La réduction du temps d'attente pour les chirurgies de remplacement
 - Les investissements dans la recherche en arthrite

arthrite.ca/passezalaction

5
Goal: 500

Passez à l'action

Envoyez un courriel à vos élus du gouvernement afin de leur demander de nous aider pour ce qui est de nos trois priorités : **l'accès aux médicaments, la diminution des délais d'attente pour les arthroplasties et la recherche.**

Personnalisez votre courriel à l'aide du modèle ci-dessous.

Prénom *

Nom de famille *

Votre adresse courriel *

Postal Code *

Veillez entrer un code postal pour continuer.

Je vous écris aujourd'hui à titre de membre de votre électorat qui vit avec l'arthrite. Alors que les gouvernements discutent des étapes à venir et analysent la meilleure façon d'assouplir les restrictions liées à la COVID-19, je vous prie d'envisager ces trois recommandations prioritaires de la Société de l'arthrite :

Gestion de la douleur à la maison

- ▼ Glace
- ▼ Aide à la marche
 - Canne
 - Bâtons de marche
- ▼ Orthèses
- ▼ Activités adaptées (régulièrement à petite dose)
- ▼ Contrôle du poids
- ▼ Respiration/relaxation
- ▼ Posture/habitudes posturales
- ▼ Physiothérapie



Exercices/Activités

- ▼ Pourquoi?
- ▼ Exercices bons pour tous?
 - Adapter
 - Individualiser
 - Chirurgie prévue ou non
 - Évolution variable
- ▼ Quelle est la meilleure activité?
- ▼ Éducation (j'ai mal!)
 - Comprendre
 - ADAPTATION!
 - Douleur ok 2-4/10, si diminue dans les 12-24 heures après
 - Simples et pratiques
 - Objectifs réalistes



Exercices/Activités

▼ Objectifs:

- 2-3 fois/sem.: 30 à 60 min.
- Aérobic: environ 150 min./sem.
- Activités recommandées:
 - Tai Chi
 - Exercices/activités aquatiques
 - Yoga
 - Vélo
 - Marche (>6000 pas/jour)



Exercices/Activités

▼ Renforcement

- Quoi? Comment?
- Exercices neuromusculaires
- Équilibre/flexibilité

Source: arthrite.ca/bien vivre



BONS PLIS

Exercices pour
l'arthrose de la hanche
et du genou



BONS PLIS

Introduction à l'arthrose
et à l'exercice



Exercices/Activités - Exemples

Rotation des chevilles



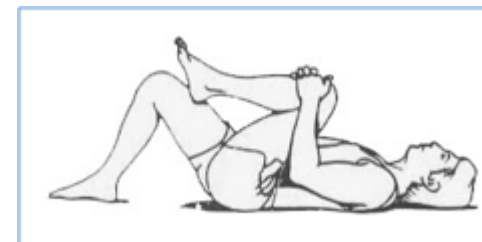
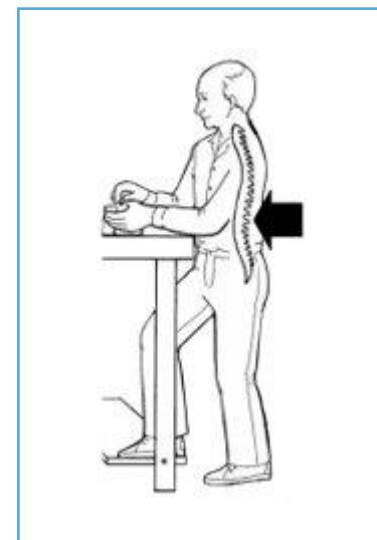
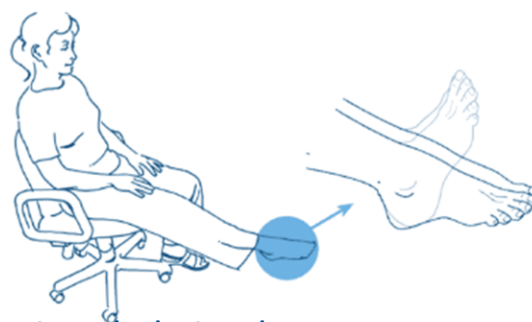
Élévation des talons et des orteils



Élévation des genoux



Élévation de la jambe avec mouvement de la cheville



Extension des bras

<https://arthritis.ca/soutien-et-education/ressources>

Ce qu'il faut retenir!

- ▼ RESTER ACTIF
- ▼ COMPRENDRE
- ▼ ADAPTER
- ▼ INDIVIDUALISER
- ▼ HABITUDES POSTURALES

Des questions?



Nos ressources

Informations sur la COVID-19 et l'arthrite: arthrite.ca/covid19

Modules d'apprentissage en ligne : arthrite.ca/soutien-et-education

- Cannabis médicinal
- Gérer la douleur chronique
- Bien manger
- Vie quotidienne
- Rester actif, etc.

Introduction à l'arthrose et l'exercice (Portail Rayonnez) : arthrite.ca/bien-vivre

PDF à imprimer: [Les 10 meilleurs exercices](#)

Aidez à soutenir les futurs événements éducatifs

Visitez arthritis.ca

