

Mieux informé sur l'arthrose



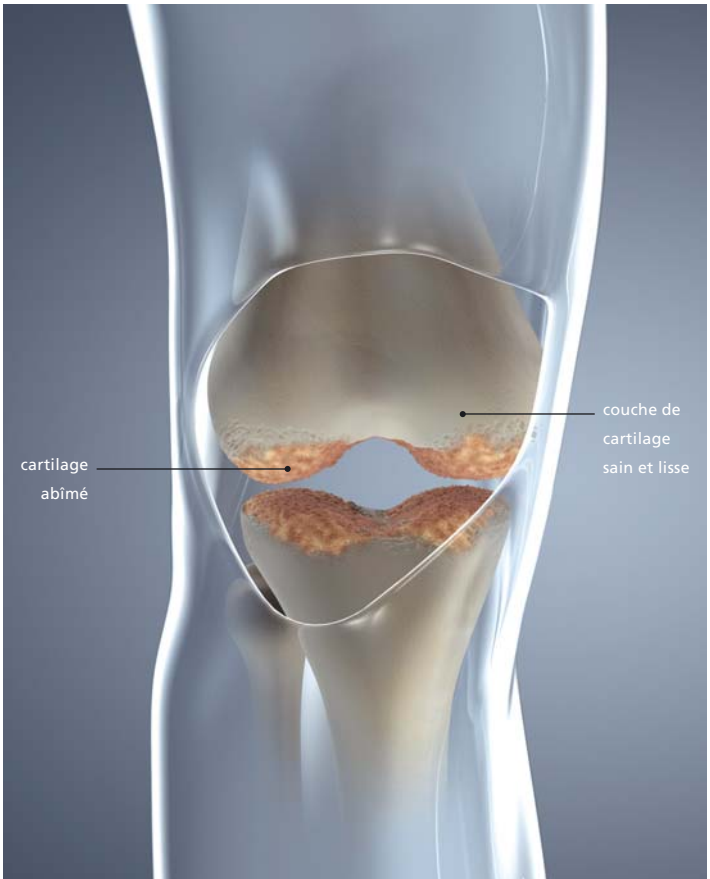
Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Qu'est l'arthrose?

L'arthrose est une maladie des articulations s'accompagnant d'une destruction progressive du cartilage, pouvant aller jusqu'à la disparition complète du cartilage articulaire. Avec le temps, et en plus de ce cartilage articulaire, sont également atteints les os, la capsule articulaire, les muscles, tendons et ligaments voisins des articulations.



Arthrose de l'articulation du genou

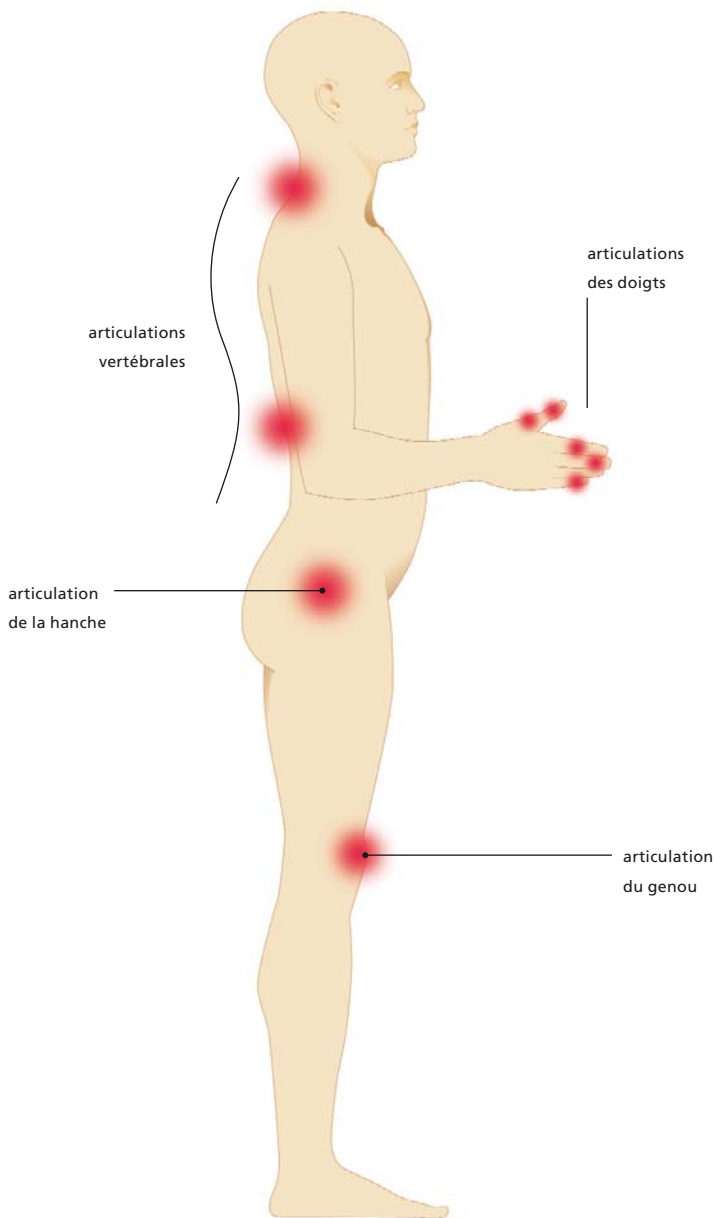
Les surfaces de la plupart des articulations sont recouvertes d'une couche de cartilage lisse, qui assure une mobilité sans friction.

Dans l'arthrose à son tout début, il se produit de très discrètes érosions dans le cartilage articulaire, qui évoluent et s'étendent lentement. La couche de cartilage devient de plus en plus fine et finit par disparaître. L'organisme est incapable de réparer ces dégâts.

L'os sous-jacent réagit tout d'abord à cette disparition de la couche de cartilage en se durcissant. Ensuite de quoi se forment des éperons osseux protubérants, appelés ostéophytes. Avec la destruction par friction du cartilage articulaire, l'os est finalement mis à nu. L'articulation se déforme et devient douloureuse à la mobilisation et à la charge.

La libération par usure de particules de cartilage dans l'articulation déclenche une inflammation articulaire. La capsule articulaire produit trop de liquide, ce qui provoque un épanchement articulaire. Par la suite, après inflammations à répétition, le cartilage articulaire est toujours plus endommagé.

À la longue, les muscles et ligaments proches des articulations sont impliqués dans l'arthrose. Ils peuvent faire l'objet de contractures douloureuses et se raccourcir. Les ligaments, conférant normalement sa stabilité à l'articulation, deviennent lâches.



Articulations particulièrement sujettes à l'arthrose

Douleurs de l'arthrose

Dans l'arthrose, les douleurs ne surviennent que très tardivement. Ces douleurs n'apparaissent qu'après une longue marche ou en montant l'escalier. Le temps passant, les articulations perdent leur mobilité. Les activités courantes deviennent plus difficiles.

Les premières atteintes du cartilage ne sont pas perceptibles au tout début d'une arthrose, les problèmes n'apparaissent que plus tard.

Les problèmes les plus importants sont par exemple:

- douleur articulaire: d'abord au début d'un mouvement, à l'effort et à la fatigue, plus tard aussi la nuit et au repos
- contractures et raccourcissement des muscles
- gonflement de l'articulation
- diminution de la mobilité de l'articulation atteinte
- déformation progressive de l'articulation

L'arthrose peut toucher de grandes articulations isolément ou plusieurs petites articulations.

Sont le plus souvent concernés:

- hanche (coxarthrose)
- genou (gonarthrose)
- articulations vertébrales (spondylarthrose)
- articulations des doigts (polyarthrose digitale)

L'arthrose et l'âge

L'arthrose peut être attribuée à de précédentes maladies, blessures ou inflammations. Mais souvent le facteur déclenchant est inconnu. L'arthrose est beaucoup plus fréquente chez les personnes âgées que chez les jeunes. L'obésité et les malformations, comme les jambes en X ou en O, ont des conséquences fâcheuses sur les articulations.

Les personnes âgées souffrent beaucoup plus souvent d'arthrose que les plus jeunes. Jusqu'à un certain point, toutes les personnes âgées présentent des lésions arthrosiques de leurs articulations, qui se distinguent toutefois par leur importance et leurs douleurs. Il est intéressant de savoir que les images visibles sur les radiographies ne correspondent pas nécessairement aux douleurs.

Causes possibles

Les maladies des articulations, traumatismes (avec atteinte des ménisques, ligaments et capsules articulaires) ou inflammations des articulations peuvent provoquer des lésions cartilagineuses, qui se remarqueront ultérieurement sous la forme d'une arthrose.

L'obésité de longue durée et les malformations comme les jambes en X ou en O impliquent une charge excessive ou irrégulière du cartilage articulaire, ce qui favorise le développement d'une arthrose.

Possibilités de traitement de l'arthrose

Une arthrose est irréversible, le traitement vise de ce fait une atténuation des douleurs, une amélioration de la mobilité et un ralentissement de la dégénérescence articulaire. La physiothérapie, les moyens auxiliaires orthopédiques, les médicaments ou alors les mesures chirurgicales entrent en considération.

En physiothérapie, des exercices sont appris qui doivent être poursuivis régulièrement à domicile. Ils contribuent à tonifier la musculature pour stabiliser l'articulation. Ces exercices sont en outre utiles pour empêcher les muscles de se raccourcir et pour entretenir la mobilité. En fonction du stade de la maladie, des traitements par le froid ou le chaud font beaucoup de bien. La chaleur détend la musculature contractée, et le froid soulage les irritations articulaires dues à l'inflammation.

Soulagement des articulations

On trouve sur le marché plusieurs auxiliaires pour décharger les articulations malades et améliorer la qualité de vie. Dont par exemple une canne pour l'arthrose de la hanche et des chaussures avec formes amortissantes ou semelles molles. Si les doigts sont atteints, les activités courantes seront facilitées par des instruments comme des tire-bas ou des aides permettant d'ouvrir plus facilement les capsules ou couvercles à vis.

Médicaments

Parmi les médicaments les plus importants contre les douleurs d'arthrose, il y a ceux qui contiennent comme principe actif du «paracétamol» ou les antirhumatismaux non stéroïdiens (AINS).

Les antirhumatismaux non stéroïdiens agissent également lorsque l'articulation est enflammée. Mais ils peuvent avoir plusieurs effets indésirables, tels que des problèmes d'estomac et d'intestin, pouvant aller jusqu'aux ulcères. Le médecin vous prescrira donc la dose efficace la plus faible. Les personnes courant un risque particulier recevront un antirhumatismal ménageant l'estomac, ou un second médicament protégeant l'estomac.

Dans les cas bénins, il est également possible d'appliquer les antirhumatismaux non stéroïdiens localement. Plusieurs patients seront soulagés dans une certaine mesure par l'application de frictions chauffantes.

Dans les importantes tuméfactions articulaires inflammatoires, de la cortisone est injectée directement dans l'articulation touchée. Ce qui permet par la même occasion de ponctionner le liquide en excès présent dans l'articulation.

Il existe en outre des médicaments protégeant le cartilage (chondroprotecteurs) ou améliorant la lubrification du cartilage (acide hyaluronique). Ce dernier doit être injecté directement dans l'articulation.

Pose d'une prothèse

Dans l'arthrose à un stade avancé, une articulation artificielle est implantée pour éliminer les douleurs et rétablir la mobilité articulaire.

Cette intervention se pratique particulièrement souvent en cas de graves problèmes au niveau des articulations du genou ou de la hanche. Après une telle opération, une réadaptation est nécessaire, pour rétablir la mobilité et tonifier la musculature, et apprendre les mouvements qui ménagent les articulations.

Que pouvez-vous faire vous-même?

Les mesures suivantes vous aideront si vous souffrez d'arthrose:

- **prenez le temps** qu'il faut, surtout le matin en vous levant, lorsque les douleurs sont très intenses et les articulations encore raides
- **essayez de perdre du poids** si vous êtes obèse. L'obésité est une importante surcharge pour vos articulations
- **bougez**. Vélo, natation ou Aqua-Fit sont idéaux, car ils ménagent les articulations. Pratiquez régulièrement chez vous les exercices appris en physiothérapie. Mais faites des pauses après vos exercices et vos efforts
- **prenez une canne** si cela vous a été recommandé. Elle soulage la hanche et vous pouvez marcher plus relax. Et vous n'aurez pas de crampes musculaires
- **demandez tous les auxiliaires** pouvant vous faciliter la vie

11315-270801

www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

