

Mieux me protéger de l'arthrose

Elle survient avec l'âge et concernerait près de dix millions de Français : l'arthrose est une destruction lente du cartilage de nos articulations. Elle survient plus tôt lorsque les articulations ont été fortement sollicitées au cours de la vie. Il existe aujourd'hui de nombreux moyens de la soulager.

L'arthrose, c'est quoi ?

Cette maladie chronique se caractérise par la destruction puis la disparition progressive du cartilage qui constitue l'amortisseur et le lubrifiant des articulations. Avec le temps, quand le cartilage disparaît complètement, les os frottent alors l'un contre l'autre et s'usent. Pour se protéger, l'articulation produit davantage de liquide synovial, entraînant un épanchement de synovie. Cela provoque un gonflement de l'articulation, une inflammation.

Cliniquement, l'arthrose se traduit par des douleurs lors des mouvements, des déformations des articulations, et à long terme par une difficulté à bouger ou à utiliser l'articulation atteinte. L'arthrose survient en général après 50 ans. Elle atteint surtout le genou, la hanche, les articulations des vertèbres et des mains.

Son diagnostic repose sur un interrogatoire du patient et des radiographies des articulations.

Prévenir lorsque c'est possible

On ne connaît pas les causes exactes de l'arthrose, mais on sait qu'il existe des facteurs de risques : âge, hérédité génétique, surpoids (qui use davantage les articulations des jambes), sédentarité, blessures anciennes ou sollicitation répétée des articulations (certains sportifs), autres formes d'atteintes articulaires (arthrite infectieuse ou polyarthrite rhumatoïde par exemple).

Il est possible de prévenir certains de ces risques : surveiller sa prise de poids avec l'âge, pratiquer une activité physique régulière pour accroître sa force musculaire. Il ne faut notamment pas laisser totalement au repos une articulation douloureuse car le mal risque d'empirer. Il est aussi possible de soulager ses articulations grâce à l'ergothérapie, la kinésithérapie ou l'utilisation d'une canne.

Soulager la douleur

Il n'existe pas encore de traitement à proprement parlé de l'arthrose, mais de nombreux médicaments peuvent soulager la douleur ou freiner l'évolution de la maladie. Le paracétamol est suffisant pour les douleurs légères et passagères. Si le mal devient plus chronique ou sévère, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou les coxibs sont en général recommandés, mais ils présentent des risques digestifs ou cardiovasculaires.

Le traitement doit toujours rester de courte durée, en respectant la prescription du médecin. Des suppléments de type sulfate de chondroïtine ou de glucosamine peuvent être indiqués par votre médecin, ainsi que des massages, ou une cure thermale.

Des infiltrations d'acide hyaluronique ou de corticoïdes (anti-inflammatoires) directement dans l'articulation sont également possibles, mais sources d'effets secondaires et de fragilisation osseuse. Quant à la chirurgie, elle permet de reconstruire une articulation, de la nettoyer et même de la remplacer. Pour les articulations de la hanche et du genou, en cas d'arthrose invalidante, on peut poser une prothèse. Le médecin doit alors choisir le bon

moment : pas trop tôt, car une prothèse a une durée de vie estimée de 10 à 15 ans, pas trop tard, sinon la rééducation devient trop difficile.

Pour en savoir plus :

Le site de la Société française de rhumatologie permet notamment de s'informer sur les symptômes et les traitements actuels de l'arthrose : www.rhumatologie.asso.fr

L'Association française de lutte antirhumatisme (Aflar) rassemble malades et professionnels de la santé autour de différentes actions. L'amélioration de la qualité de vie des malades est un de ses objectifs : <http://aflar.unice.fr>

Aflar, 2 rue Bourgon, 75013 Paris. Tél. : 01 45 80 30 00

Vrai/Faux

Une IRM ou un scanner donnent un diagnostic plus fiable que la radio.

Vrai et faux. Une radio suffit pour diagnostiquer une arthrose importante. Mais l'IRM ou le scanner permettent de détecter ou de préciser une atteinte minime ou débutante. Quant à une prise de sang, elle peut être utile en cas d'inflammation arthritique et pour éliminer une autre cause.

Avec l'âge, on a forcément de l'arthrose.

Faux. La maladie dépend des facteurs de risque et de l'hygiène de vie. Chez une même personne, ça ne touche pas toutes les articulations, preuve que ce n'est pas une fatalité.

L'arthrose peut être une maladie professionnelle.

Vrai. Dans certains métiers où les articulations sont très sollicitées par des gestes répétitifs (travail à la chaîne, magasinier), l'arthrose peut parfois être reconnue comme maladie professionnelle. Parlez-en à votre médecin du travail.

L'arthrose se réveille quand il pleut.

Faux. Contrairement aux idées reçues, le taux d'humidité ou la température n'ont aucune influence sur les symptômes ! Par contre, le stress et la fatigue peuvent accélérer le phénomène.

L'arthrose est un rhumatisme.

Vrai. C'est un type particulier de rhumatisme : un rhumatisme dégénératif. Mais il existe d'autres types de rhumatismes qui ne sont pas de l'arthrose.