

# L'ARTHROSE

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue. Elle est causée par la détérioration du cartilage. Le cartilage est un tissu résistant et élastique qui recouvre et protège l'extrémité des os. Des fragments de cartilage se détachent, ce qui cause de la douleur et de l'enflure dans l'articulation. Cette douleur et cette enflure portent le nom d'inflammation. Avec le temps, le cartilage peut s'user complètement; les os de l'articulation frottent alors l'un sur l'autre. L'arthrose peut toucher n'importe quelle articulation, mais elle affecte d'habitude les hanches, les genoux, les mains et la colonne vertébrale.

L'arthrose est souvent appelée la « maladie de l'usure » des articulations. L'arthrose affaiblit et détruit certaines parties de la structure de l'articulation. Des trous et des fendillements apparaissent dans le cartilage qui recouvre les extrémités des os. Souvent, des fragments de cartilage se détachent et tombent dans l'espace articulaire, ce qui irrite le tissu mou et nuit au mouvement articulaire. Le cartilage ne contient pas de cellules nerveuses, mais les muscles, les tendons et les ligaments sont, eux, innervés ; c'est pourquoi, **la plus grande partie de la douleur causée par l'arthrose est transmise par les nerfs de ces tissus qui sont obligés de travailler dans des conditions contraires à celles pour lesquelles ils ont été conçus.** Lorsque l'érosion du cartilage dure depuis de nombreuses années, il arrive que les os frottent l'un sur l'autre. Ce frottement mécanique des os cause lui aussi de la douleur. Les extrémités osseuses s'épaississent et des excroissances (qu'on appelle les éperons) apparaissent. De plus, lorsque le cartilage est affaibli et endommagé, l'os exerce encore plus de pression sur lui, ce qui peut causer un influx de sang (hyperémie), source de douleur, surtout la nuit. Dans la plupart des cas, l'arthrose survient après l'âge de 45 ans, mais peut se déclarer à n'importe quel âge.

Cela débute par des articulations douloureuses, raides et enflées pendant plus de deux semaines. Les articulations les plus touchées sont celles de la hanche, du genou, des pieds et de la colonne vertébrale. Celles des doigts et du pouce, peuvent aussi être atteintes. En général, les symptômes de l'arthrose apparaissent très progressivement, le plus souvent autour des articulations. Les lésions causées par l'arthrose évoluent lentement et peuvent donner lieu à plusieurs problèmes. Vous éprouverez peut-être de la douleur surtout lorsque vous bougez l'articulation. Vous entendrez peut-être un bruit de raclement lorsque les cartilages rugueux qui recouvrent la surface des os frottent l'un sur l'autre. Vous constaterez peut-être aussi la présence de petites bosses ou nodules, surtout sur les doigts et les orteils. Vos articulations seront sensibles et manqueront de souplesse ; la facilité et l'ampleur de leurs mouvements auront diminuées. Tous ces changements rendront les mouvements pénibles et les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir, par exemple ouvrir un pot de confiture ou monter l'escalier.

Les risques d'avoir l'arthrose augmentent avec l'âge. Il arrive parfois que plus d'un des membres de la famille en soit atteints. L'obésité peut accroître votre risque d'avoir de l'arthrose. Un poids excessif augmente la charge que doivent porter vos articulations, surtout celles de la hanche et du genou.

Certaines blessures ou un usage répété des articulations peuvent également endommager le cartilage et causer l'arthrose. D'autres formes d'arthrite peuvent également favoriser l'apparition de l'arthrose. On ne connaît pas encore de façon certaine la cause de l'arthrose, bien que des chercheurs canadiens soient en bonne voie de comprendre les mécanismes qui aboutissent à la dégradation du cartilage. Selon eux, plusieurs facteurs peuvent accroître le risque d'arthrose. Les principaux facteurs de risque sont, notamment : l'hérédité, l'obésité, les traumatismes et les complications d'une autre forme d'arthrite.

Dans certaines familles, la tendance aux anomalies du cartilage est transmise génétiquement; dans d'autres, ce sont des anomalies de la structure des articulations qui sont transmises. Ces anomalies peuvent se manifester seulement vers la quarantaine, voir encore plus tard.

Une masse corporelle excessive augmente la charge que doivent porter les articulations, surtout celles du genou. Nouvelle encourageante, toutefois, les chercheurs ont découvert que si une femme réussit à perdre aussi peu que 5 kilos vers l'âge de 40 ans, elle peut ainsi prévenir l'arthrose du genou. Même si vous souffrez déjà d'une arthrose du genou, perdre du poids contribuera à diminuer le stress placé sur ces articulations.

Certains traumatismes des articulations causés par un accident ou par un usage répété, dans certains emplois par exemple, peuvent augmenter le risque d'être atteint d'arthrose.

Les lésions des articulations attribuables à une autre forme d'arthrite, par exemple la polyarthrite rhumatoïde, peuvent à la longue favoriser l'apparition de l'arthrose.

**Bien qu'à l'heure actuelle, aucun traitement ne permet de guérir l'arthrose, la chiropractie ou l'ostéopathie peuvent faire beaucoup pour atténuer la douleur et la raideur articulaires et pour faciliter les mouvements en redonnant aux articulations une souplesse et une fluidité. En diminuant les frottements du cartilage déjà endommagé, on réduit l'inflammation et donc la douleur. Faire en sorte que votre corps fonctionne au mieux sans effort, permet de réduire les souffrances articulaires. Une épaule usée et arthrosique, va souffrir encore plus si elle doit forcer dans les mouvements parce qu'elle n'est pas bien calée dans sa loge.**

**Mais l'essentiel est dans la prévention. Éviter que l'arthrose ne s'installe en vérifiant régulièrement votre dos, éviter qu'elle ne s'aggrave en vérifiant régulièrement le bon fonctionnement de vos articulations.**

**Pour vous donner une image, votre dos est la direction d'une voiture. Si cette direction est faussée, les pneus s'usent : c'est l'arthrose. Corrigeons le parallélisme du bassin, et nous éviterons aux articulations de s'user.**

L'exercice aide à soulager la douleur et à prévenir les dommages articulaires. L'exercice peut également vous aider à maintenir un poids de santé et, ce faisant, à réduire le stress sur vos articulations. Le fait de ne pas utiliser une articulation douloureuse peut entraîner un affaiblissement des muscles qui l'entourent et être une source de douleur.

Il existe trois types d'exercices :

Les exercices d'amplitude de mouvement visent à soulager la raideur et à maintenir le mouvement de vos articulations. Un exercice d'amplitude de mouvement pour votre épaule consisterait à tracer un grand cercle avec votre bras. Les exercices de renforcement contribuent à maintenir ou à accroître la force musculaire.

Les exercices d'endurance renforcent votre cœur, vous donnent de l'énergie et vous aident à contrôler votre poids. La marche, la natation et le cyclisme, entre autres, font partie de cette catégorie. Les muscles et les autres tissus qui assurent l'intégrité de l'articulation s'affaiblissent lorsqu'on ne les fait pas assez bouger et l'articulation finit par perdre sa souplesse et sa mobilité. L'exercice aide à atténuer les symptômes de l'arthrose et améliore le bien-être général.

Des exercices d'étirements modérés contribueront à soulager la douleur et à conserver aux muscles et aux tendons leur souplesse et leur force. Les exercices à faible impact, comme la natation, la marche, l'aérobic aquatique et la bicyclette ergonomique peuvent atténuer la douleur tout en préservant la force et la souplesse des muscles et des articulations. Comme toujours, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

L'application de chaleur aide à détendre les muscles endoloris et à soulager la douleur articulaire. Par exemple, prenez une douche chaude. L'application de froid aide à réduire la douleur et l'enflure. Par exemple, appliquez un sac de glace sur la région endolorie. La chaleur et le froid peuvent soulager temporairement la douleur. L'application de chaleur soulage la douleur et la raideur en relaxant les muscles endoloris et en stimulant la circulation sanguine dans la région affectée. Selon certains, la chaleur risquerait d'exacerber les symptômes lorsque l'articulation est déjà enflammée. Par contre, le froid provoque un resserrement des vaisseaux sanguins et bloque l'influx nerveux dans l'articulation, ce qui a pour effet d'engourdir la région endolorie. L'application d'un sac de glace ou d'une compresse froide soulage l'inflammation et serait, par conséquent, la méthode de choix lorsque l'articulation est enflammée.

Prenez soin de votre corps. Après des travaux exigeants ou après une tâche répétitive, faites une pause. Passez à une tâche plus facile ou accordez-vous une période de repos. Utilisez votre dos, vos bras et vos jambes de façon à éviter de forcer vos muscles et vos articulations. Protéger vos articulations veut dire vous en servir de façon à éviter de les soumettre à un trop grand stress. L'un des avantages que vous en tirerez sera d'avoir moins de douleur et moins de difficulté à accomplir les tâches que vous entreprendrez.

Il existe trois grands principes pour protéger vos muscles et vos articulations :

- Faites alterner travaux légers et travaux exigeants ou répétitifs, afin de réduire le stress sur les articulations endolories et de donner aux muscles affaiblis une occasion de se reposer.
- Utilisez efficacement vos articulations en adoptant une position correcte pour éviter les efforts inutiles. Utilisez les articulations les plus grandes et les plus fortes pour porter de lourdes charges. Évitez de garder la même position trop longtemps.
- Perdre du poids ou maintenir un poids santé contribuera à réduire le risque d'arthrose du genou et à soulager la douleur en réduisant le stress imposé aux articulations. Si vous avez décidé de perdre du poids, adressez-vous à notre diététicien pour savoir quel régime vous conviendra le mieux.