



Conseil Patient

L'ARTHROSE



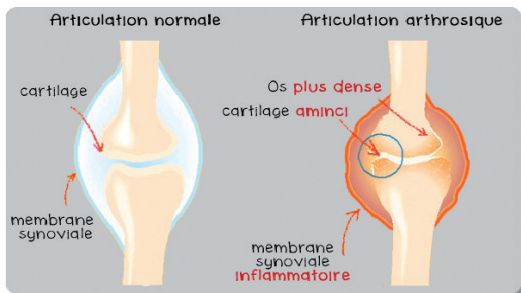
Raideurs, douleurs ou craquements articulaires ?

Ces changements rendent vos mouvements pénibles et les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir. **Des solutions existent !**

L'arthrose est une maladie qui se caractérise par l'usure du

cartilage articulaire. Elle peut toucher toutes les articulations, mais elle se manifeste plus fréquemment au niveau des **genoux, des hanches, des mains ou des épaules**. 1 million de personnes en Belgique sont concernées.

L'arthrose est **une maladie chronique qui évolue lentement**. Elle est favorisée par le vieillissement des articulations, les traumatismes ou le surpoids.



Les symptômes de la maladie arthrosique

La douleur est le symptôme principal qui survient en général à l'effort (après des activités physiques, de la marche prolongée, la montée des escaliers, etc...). La douleur peu importante le matin, augmente dans la journée et est maximale le soir. Cette douleur est soulagée par le repos.

D'autres manifestations coexistent :

- **Gêne** avec une diminution de la mobilité articulaire (à cause de la douleur).

Réveil de la douleur à la pression et/ou à la mobilisation de l'articulation.

- **Gonflement** de l'articulation (excès de liquide synovial dans l'articulation).

Il peut exister **des poussées inflammatoires d'arthrose**, qui réveillent la nuit et entraînent un « dérouillage matinal » (lors de la mise en mouvement de l'articulation après une période de repos le matin ou après être resté assis un moment sans bouger).

DES SOLUTIONS POUR SOULAGER LA DOULEUR :

L'objectif du traitement est de ralentir la progression de la maladie et de vous soulager :

- Les **antidouleurs** type paracétamol, en première intention.
- Les **anti-inflammatoires** locaux lors des crises (comprimés, gel, crème, patch).
- Les **compléments alimentaires** qui permettent d'atténuer la douleur et/ou de protéger le cartilage.

En cure de quelques semaines à quelques mois :
- à base de glucosamine et/ou chondroïtine
- à base de plantes (écorce de saule blanc, prêle des champs, cassis, harpagophyton, reine des prés, frêne, ortie)

- Les **traitements homéopathiques**.
- Les **injections de cortisone** ou d'**acide hyaluronique**.
- Les **cures thermales**.
- La **kinésithérapie**.

Les gestes à adopter

Quelques conseils hygiéno-diététiques (en fonction des articulations touchées) :

- Évitez la station debout prolongée et les charges lourdes.
- Si l'arthrose est située à la hanche ou au genou, aidez-vous d'une canne pour la marche.
- Portez des semelles orthopédiques pour amortir les pas.
- Favorisez la chaleur aux endroits douloureux (massage avec un gel, patch chauffant).
- Lutte contre l'excès de poids.
- Un apport phosphocalcique, notamment chez la femme ménopausée ou pré ménopausée, peut être efficace.
- En dehors des périodes poussées inflammatoires, la pratique régulière d'une activité physique adaptée est fortement recommandée afin de préserver le tonus musculaire.

Quand faut-il consulter son médecin ?

Vous souffrez depuis plusieurs jours et malgré les conseils de votre pharmacien la douleur ne passe pas. Consultez votre médecin traitant, il pourra notamment :

- vous orienter vers d'autres professionnels de santé (radiologue, rhumatologue, kinésithérapeute...) pour confirmer le diagnostic,
- vous prescrire un traitement,
- vous donner des conseils pour vous soulager.

Pour en savoir plus :
www.aflar.org

(Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale)

Votre pharmacien vous conseille

.....
.....
.....
.....

Cachet de l'officine

Membre du réseau

