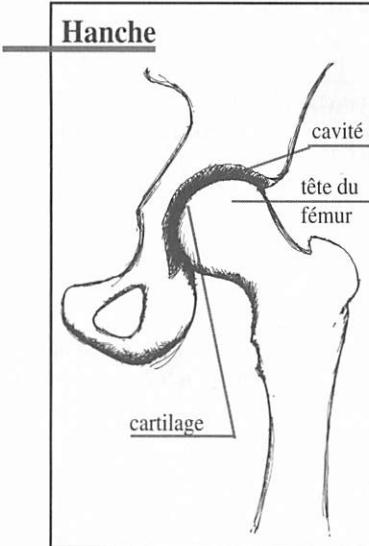
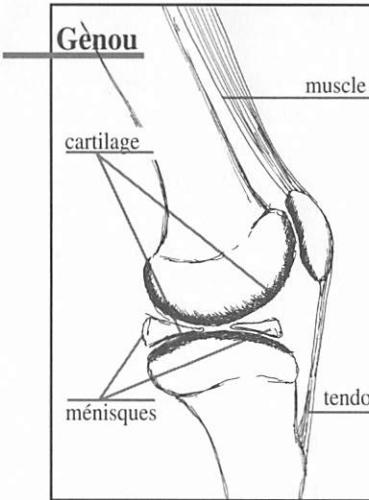
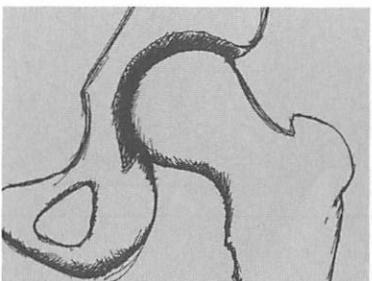


# Conseils aux patients souffrant d'arthrose de la hanche ou du genou



1

## Quelques données essentielles

La structure d'une articulation est assez complexe; en plus des 2 extrémités des os, l'articulation comprend encore d'autres éléments différents. L'extrémité de l'os est recouverte de cartilage. Cette substance légèrement compressible a pour but d'absorber les chocs et de faciliter la mobilité de l'articulation. Dans l'articulation du genou, 2 ménisques spécifiques à cette articulation ont aussi pour fonction d'amortir les chocs. L'articulation est enveloppée d'une capsule et de quelques ligaments. D'autres ligaments sont logés dans l'articulation elle-même, par exemple les ligaments croisés du genou. Tous ces ligaments favorisent la stabilité de l'articulation. Un dernier élément important est le muscle dont les extrémités se transforment en une structure tendineuse plus dure.

### Que se passe-t-il lors d'arthrose?

L'arthrose d'une articulation signifie que le cartilage est dans une certaine mesure endommagé.

*Les plaintes sont le plus souvent:*

- douleur au moment de l'appui sur l'articulation ou de sa mise en charge
- raideur articulaire après une longue station assise ou couchée

## Quelles en sont les causes?

L'arthrose peut être en partie héréditaire. Par exemple, l'arthrose du genou ou de la hanche apparaît souvent en même temps que des petits renflements arthrosiques au niveau des doigts (renflements appelés nodosités d'Heberden ou de Bouchard).

Dans certains cas, la structure de l'articulation n'est pas aussi idéale qu'elle devrait l'être, par exemple la tête du fémur qui ne s'emboîte pas correctement dans la cavité de la hanche. Certaines anomalies de la position de la jambe qui peuvent être congénitales (par exemple, jambes en X ou en O) ou apparaître à la suite d'une fracture de la jambe (par exemple, une jambe plus courte ou une consolidation angulaire de l'os) peuvent produire de l'arthrose.

Une opération du ménisque au niveau du genou.

Une lésion d'un ligament croisé du genou ou des détériorations d'autres ligaments.

Sans aucun doute aussi lors de surcharge articulaire (trop de sport ou excès de poids).

► *En résumé, on peut donc affirmer que l'arthrose n'est certainement pas uniquement un processus de vieillissement.*

## 2 Conseils aux patients se plaignant d'arthrose

- Eviter toute surcharge de l'articulation.
- Eviter tout excès de poids.
- Rester en mouvement, mais avec modération.
- Utiliser une canne en la tenant de la main opposée à l'articulation douloureuse.
- L'utilisation périodique d'un médicament analgésique et anti-inflammatoire est utile, surtout quand il se produit une inflammation. Néanmoins, ne pas en abuser.
- Des injections intra-articulaires parcimonieuses et convenablement réalisées peuvent être profitables.
- L'opération chirurgicale peut parfois apporter une nette amélioration.

## 3 Exercices

Des exercices d'assouplissement de l'articulation et de renforcement des muscles sont intéressants s'ils sont exécutés correctement, sans surcharge de l'articulation. Pour cela, s'adresser à un kinésithérapeute expérimenté. La natation est un exercice profitable pour les articulations du genou et de la hanche et améliore l'état général.

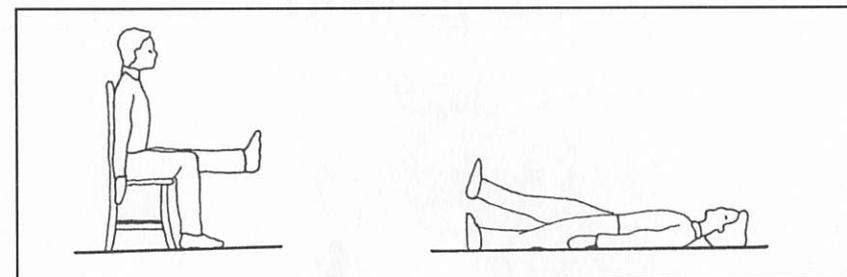
### *Exemples d'exercices utiles:*

- faire du vélo en cas d'arthrose de la hanche
- faire des exercices de renforcement des muscles de la cuisse en cas d'arthrose du genou

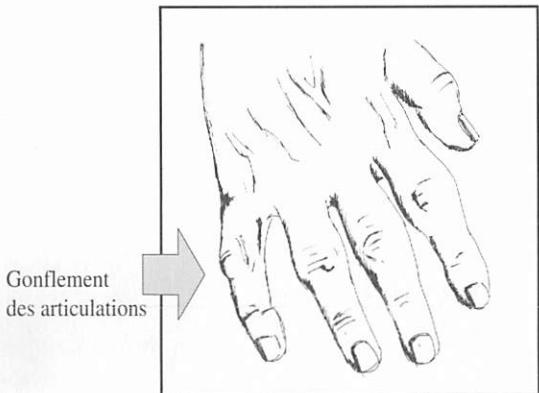
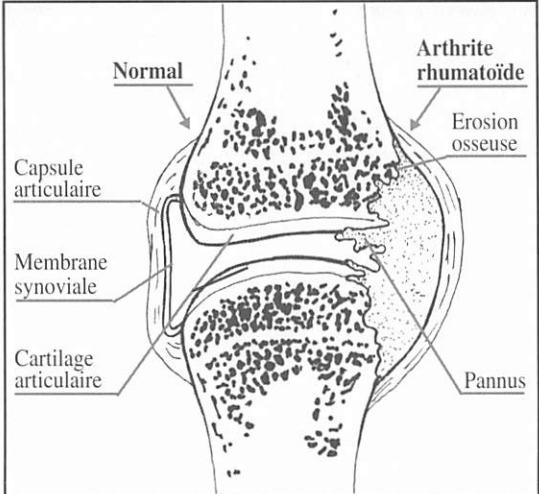
Des muscles puissants peuvent stabiliser une articulation arthrosique. Tel est le cas des muscles de la cuisse lors d'une arthrose du genou ou de la hanche.

### *Exercices utiles pour les muscles de la cuisse:*

- en position assise, étendre la jambe et la maintenir tendue pendant 8 à 10 secondes; ensuite, revenir à la position initiale
- en position couchée, tendre la jambe, la lever de  $\pm 30^\circ$  et la maintenir ainsi pendant quelques secondes; ensuite, revenir à la position initiale



# Conseils aux patients souffrant d'arthrite rhumatoïde



## 1

### Quelques données essentielles

L'arthrite rhumatoïde est une affection chronique dont la cause est encore inconnue. Une certaine hérédité est possible. Il existe bon nombre de troubles "immunologiques" ou de perturbations dans les mécanismes propres de défense.

En fin de compte, il en résulte un processus inflammatoire chronique de la capsule articulaire avec formation d'excroissances. Ces excroissances (appelées pannus) vont, à la longue, attaquer le cartilage et l'os, c'est-à-dire l'articulation.

Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent sous la forme de gonflements symétriques des articulations des doigts et des orteils, gonflements accompagnés de douleurs nocturnes et de raideurs matinales. D'autres articulations peuvent aussi être atteintes ou l'être dans un stade ultérieur. Une inflammation des tendons apparaît souvent.

L'affection frappe surtout les femmes à partir de 35-40 ans, mais elle peut apparaître à n'importe quel âge et même dès l'enfance.

Lors d'inflammation de longue durée, il y a atteinte et malformation des articulations avec limitations douloureuses des mouvements.

Non seulement cette affection s'en prend aux articulations, mais elle peut aussi s'attaquer à d'autres organes. C'est ainsi que l'on constate parfois une anémie, un amaigrissement, des petits renflements articulaires ou également une atteinte pulmonaire, une inflammation des vaisseaux sanguins (vasculite) ainsi que des tissus du cœur (péricardite), etc...

## 2

## Conseils aux patients souffrant d'arthrite rhumatoïde

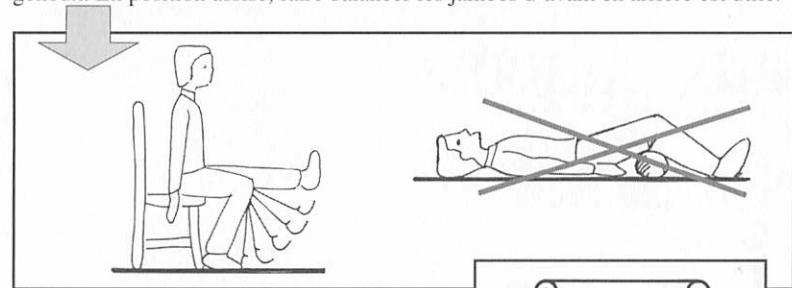
- Il est indiqué d'établir un diagnostic précoce et d'entreprendre un traitement rapide et adapté (traitement anti-inflammatoire, mais également un traitement dit de fond).
- Eviter une surcharge des articulations atteintes. Apprendre des techniques qui épargnent les articulations.
- Rester en mouvement et surtout maintenir en bonne condition les muscles qui environnent les articulations atteintes.
- Il est souvent essentiel de porter des chaussures bien adaptées et, sans aucun doute, à un stade plus avancé de l'affection. Une canne et/ou une attelle pour maintenir le poignet au repos sont parfois utiles. Une minerve peut être nécessaire.
- Le traitement combine de manière équilibrée une médication, de la kinésithérapie, de l'ergothérapie et des traitements locaux (injections, chirurgie locale).
- A terme, parler des problèmes sociaux et psychologiques auxquels cette affection peut conduire.
- Il n'y a aucun régime-miracle. Une alimentation saine et équilibrée est importante.

## 3

## Exercices

Une thérapie basée sur des exercices doit se faire sans charger démesurément l'articulation. Elle doit être orientée vers un maintien aussi souple et aussi mobile que possible de l'articulation et elle doit éviter les contractures lors de flexion.

- Des exercices de mobilisation de la hanche se font souvent au moyen d'un vélo. Se coucher de temps en temps sur le ventre est utile pour prévenir les contractures.
- Il est essentiel de faire des exercices de renforcement des muscles pour maintenir un bon fonctionnement du genou. Au repos, ne jamais placer un coussin sous les genoux. En position assise, faire balancer les jambes d'avant en arrière est utile.



- Il faut aussi entretenir le bon fonctionnement des épaules au moyen d'exercices. Des exercices avec des poulies (comme ci-contre) sont utiles.
- Concernant les mains, on peut éliminer les raideurs matinales en remuant les doigts (extension et flexion dans de l'eau chaude).

