

Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est une forme d'[arthrite](#) causée par l'usure ou la dégradation du cartilage d'une articulation. L'érosion progressive du cartilage peut finir par exposer l'os, ce qui provoque une douleur et réduit la mobilité. Les os réagissent en formant des excroissances appelées *ostéophytes* autour de l'articulation, ce qui accroît la douleur et réduit davantage la capacité fonctionnelle. L'arthrose est également désignée par les termes *arthrite chronique dégénérative*, *ostéoarthrite dégénérative* et *ostéoarthrite hypertrophique dégénérative*.

L'arthrose est-elle courante?

L'arthrose est la forme d'[arthrite](#) la plus répandue. Elle touche environ 10 % des adultes canadiens.

Qui peut être atteint d'arthrose?

À peu près tout le monde sera touché par l'arthrose un jour ou l'autre. Dès l'âge de 40 ans, 90 % des gens présentent des signes d'érosion articulaire. L'arthrose apparaît autant chez les hommes que chez les femmes, mais les hommes sont davantage touchés avant l'âge de 40 ans, alors que les femmes le sont plus souvent entre 40 et 70 ans. Après l'âge de 70 ans, l'incidence est la même chez les deux sexes.

Comment prévenir l'arthrose?

La plupart des facteurs de risque de l'arthrose – comme les gènes et l'âge – ne sont pas modifiables. Cela dit, comme l'obésité compte également au nombre des facteurs pouvant accroître le risque d'arthrose, le maintien d'un poids santé pourrait contribuer à la prévenir.

Quels en sont les signes et les symptômes?

L'arthrose n'apparaît pas brusquement. Elle s'installe graduellement, pour s'aggraver sur de nombreuses années. Elle se manifeste habituellement d'abord par de la douleur, souvent décrite comme une douleur profonde dans une ou plusieurs articulations. La douleur des articulations portantes tend à s'intensifier lors d'activités ou dans des positions qui les sollicitent (par exemple, en station debout). Les articulations ne sont généralement pas rouges, pas chaudes au toucher ni sensibles, mais peuvent enfler au fil du temps. Elles sont parfois raides au réveil ou après une période d'inactivité, mais cette raideur se dissipe habituellement en l'espace d'une demi-heure. Il arrive que les articulations touchées grincent ou craquent lorsqu'on les bouge et, à mesure que l'arthrose évolue, leur mobilité peut être réduite.

Comme elle résulte de l'usure, l'arthrose a tendance à toucher surtout les articulations portantes, hanches et genoux ainsi que celles des doigts (le plus souvent l'articulation la plus proche du bout du doigt). Elle affecte souvent la colonne vertébrale et peut aussi toucher d'autres articulations des doigts, du cou et du gros orteil.

Comment est-elle diagnostiquée?

Le diagnostic de l'arthrose ne repose généralement sur aucune épreuve particulière. Chez le patient âgé, la présence des symptômes typiques suffit habituellement à poser le diagnostic. Plusieurs médecins recommandent la radiographie des articulations touchées chez les patients plus jeunes ou en cas de symptômes plus marqués. On procède rarement à des épreuves sanguines, à moins que le médecin ne soupçonne la présence d'une autre forme d'arthrite, comme la [polyarthrite rhumatoïde](#).

Comment est-elle traitée?

L'arthrose est souvent une atteinte légère et n'exige donc pas de traitement particulier. Les exercices de faible intensité et l'application de chaleur sont toujours recommandés. Si vos mains sont touchées, pourquoi ne pas vous porter volontaire pour laver la vaisselle? L'eau chaude vous fera un bien immense! En cas de douleur ou de raideur légères, la prise d'analgésiques d'usage courant comme l'acétaminophène est sûre et efficace. Si vos symptômes vous incommodent beaucoup, votre médecin vous prescrira probablement un anti-inflammatoire. Ces médicaments ne guérissent pas l'arthrose, mais peuvent réduire les symptômes de façon à vous permettre de bouger plus aisément.

Si vous souffrez d'arthrose des hanches ou des genoux dont la gravité est telle qu'elle perturbe vos activités, vous pourriez être candidat à la chirurgie. Le remplacement d'une articulation malade par une hanche ou un genou en métal (p. ex., en titane) ou en plastique améliore presque toujours la mobilité et la capacité fonctionnelle, tout en procurant un soulagement remarquable de la douleur.

Vivre avec l'arthrose

Quelques conseils :

- Ménagez les articulations touchées en optant pour des exercices de faible intensité (dans la mesure du possible, faites vos exercices dans une piscine; sinon, privilégiez la marche ou le vélo stationnaire).
- Bougez et reposez l'articulation touchée en alternance, sans toutefois l'immobiliser trop longtemps.
- Étirez-vous chaque jour.
- Continuez autant que possible de vaquer à vos activités habituelles.
- Appliquez un coussin chauffant ou une serviette humide chaude sur les articulations touchées.
- Portez des chaussures qui offrent un bon soutien.
- Le port de semelles orthopédiques peut rendre la marche moins douloureuse.
- Le recours à des aides fonctionnelles (cane, marchette, soutien élastique, installation d'un siège fixe dans la baignoire) peut protéger vos articulations lors d'activités qui pourraient causer de la douleur.
- Choisissez des chaises à dossier droit et relativement haut.
- Optez pour un matelas ferme ou insérez une planche rigide entre votre matelas et votre sommier.
- La physiothérapie peut se révéler utile.