

Parce que l'arthrose n'est pas uniquement liée au vieillissement ¹ :

CHASSEZ LES IDÉES REÇUES !

L'arthrose reste encore **perçue par les médecins et les patients comme une maladie inéluctable liée au vieillissement** contre laquelle il y a peu de chose à faire, en dehors de la chirurgie ¹.

Pourtant :

L'ARTHROSE PEUT SURVENIR À TOUT ÂGE ^{1,2}

40 % des personnes atteintes en activité professionnelle

Des **formes post-traumatiques** avant 45 ans

Des **formes métaboliques** (obésité) entre 45 et 65 ans

- > IMC plus élevé chez les patients atteints de gonarthrose ($30,3 \pm 6,3$ kg/m²) par rapport à ceux avec une arthrose de la hanche ($26,9 \pm 4,5$ kg/m²)

- > 15 % de la population française a un IMC > 30 kg/m²

Une prévalence augmentée en lien avec le vieillissement **après 65 ans**



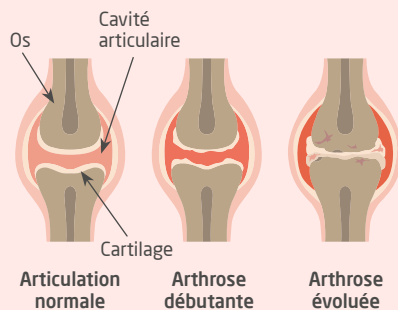
L'ARTHROSE N'EST PAS UNE MALADIE DE L'USURE ¹

L'arthrose est une **maladie chronique de l'articulation** dans son ensemble, qui touche le cartilage et les autres composantes de l'articulation. Elle se caractérise par des **modifications morphologiques, biochimiques, moléculaires et biomécaniques** conduisant à une perte du cartilage articulaire.

Articulations les plus fréquemment touchées* :

- > **Genoux : 56%**
- > **Mains : 50%**
- > **Hanches : 34%**

*Plusieurs articulations peuvent être concernées chez un même patient



D'après l'AFLAR ¹ et l'HAS ³



La prise en charge de l'arthrose doit intégrer : **un diagnostic précoce, le soulagement de la douleur adapté aux besoins du patient, une information efficace et un suivi régulier** ³

1. AFLAR. Livre blanc des Etats généraux de l'arthrose 2015-2016

2. Guillemin F, et al. The KHOALA cohort of knee and hip osteoarthritis in France. Joint Bone Spine. 2012;79:597-603.

3. HAS : Arthrose : le paracétamol en 1re intention lors des crises douloureuses. https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974704/fr/arthrose-le-paracetamol-en-1re-intention-lors-des-crisis-douloureuses. Mise à jour en 12/06/2019 - Consulté le 24/10/2022

PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE :

DES MESURES GÉNÉRALES PERSONNALISÉES

LA PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE DOIT ÊTRE PERSONNALISÉE EN TENANT COMPTE DE ^{1,2} :

- > L'âge
- > La pratique régulière ou non d'une **activité physique**
- > L'intensité de la **douleur** et du **handicap**
- > La présence de **signes inflammatoires** (épanchements)
- > Le degré d'**atteinte structurale**
- > Les facteurs de **risque d'aggravation** : obésité, contraintes mécaniques comme certaines activités sportives ou le port d'objets lourds



➤ PRISE EN CHARGE NON MÉDICAMENTEUSE ^{1,2} :

Maintien d'une **activité physique régulière** en l'adaptant à chaque individu

Perte de poids (en cas de surpoids) pour soulager les articulations (gonarthrose, coxarthrose)

Rééducation pour conserver la mobilité articulaire et de la musculature

➤ PRISE EN CHARGE MÉDICAMENTEUSE ^{1,2} :

La prise d'**antalgiques de palier I** doit avoir lieu dès le début de la maladie en cas de **plaintes douloureuses et au moment des poussées** sans dépasser les doses maximales prescrites, même si la douleur persiste. Il faut veiller à :

- > **ADAPTER LE TRAITEMENT** aux besoins de chaque patient en prenant en compte :
 - les antécédents médicaux
 - les expériences antérieures de prise d'antalgiques
- > **RAPPELER RÉGULIÈREMENT LES RÈGLES** de bon usage des antalgiques



Ensemble, nous pouvons gérer la souffrance de vos patients plus efficacement

1. HAS : Arthrose : le paracétamol en 1re intention lors des crises douloureuses. https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974704/fr/arthrose-le-paracetamol-en-1re-intention-lors-des-crisis-douloureuses. Consulté le 14/03/2022
2. Ameli : Traitement de l'arthrose du genou. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical>. Consulté le 14/03/2022

VOUS AVEZ UNE ARTHROSE DU GENOU :

Comment soulager la douleur grâce à l'activité physique ?

Votre médecin vous a diagnostiqué une arthrose du genou - gonarthrose.

L'arthrose est une maladie chronique et progressive.¹ Votre douleur peut donc s'aggraver avec le temps.

Sachez que vous n'êtes pas seul !

10 millions de personnes souffrent d'arthrose en France.¹ On recense même 240 nouveaux cas de gonarthrose sur 100 000 personnes chaque année.²

Vous pourriez avoir le réflexe de limiter vos mouvements pour protéger votre genou. Mais sachez que la pratique d'une **activité physique est bénéfique** pour vos articulations et vous permettra sur le long terme de réduire votre douleur et de prévenir les raideurs.^{1,3,4,5}

Créez de **nouvelles habitudes** dans votre quotidien pour **bouger plus** :



Essayez de marcher pour vous rendre au travail ou dans les magasins.⁶



Descendez un arrêt plus tôt si vous prenez le bus ou le métro.⁶



Allez promener votre chien, si vous en avez un plus souvent et plus longtemps.⁶



Pratiquer des activités sportives comme la natation ou le vélo, si possible (**au moins 3 fois par semaine**).^{1,3,7}

Toujours adapter votre activité physique à votre situation.^{3,7}

Bougez doucement mais régulièrement et faites des efforts **tous les jours.**^{7,8}

Mon défi contre la douleur !⁹

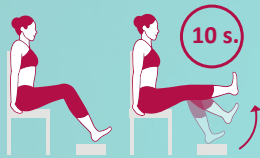
En seulement 10 minutes par jour

1 J'étends mon genou



- Je m'allonge à plat ventre sur un lit ferme en laissant dépasser les pieds et les jambes. Cela va mettre le genou en extension.
- Je répète 10 fois l'exercice.

2 Je renforce les quadriceps (muscles en avant de la cuisse)



- Je m'assois bien droit sur une chaise, avec un repose-pied.
- Je tends la jambe à l'horizontale sans décoller la cuisse de l'assise de la chaise, tout en redressant la pointe du pied vers moi.
- Je maintiens la position pendant 10 secondes et je relâche.
- Je répète 10 fois de chaque côté.

3 Je renforce les ischiojambiers (muscles en arrière de la cuisse)



- Dans la même position que précédemment, j'écrase le talon sur le repose-pied
- Je maintiens la pression pendant 10 secondes et je relâche.
- Je répète 10 fois de chaque côté.

POUR TOUTE QUESTION SUR LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE DOULEUR OU LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À VOTRE SITUATION, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.

1. Inserm. Arthrose : La maladie articulaire la plus répandue. 2022. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/> Consulté le 20/02/23.
2. Carenity. Arthrose : chiffres clés et prévalence. 2019. Disponible sur : <https://www.carenity.com/infos-maladie/arthrose/chiffres-cles-et-prevalence-3> Consulté le 20/02/23. **3.** SFR. Peut-on faire du sport avec une articulation arthrosique ? 24/06/2016. Disponible sur <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose/les-idees-recues> Consulté le 20/02/23. **4.** SFR. La rhumatologie pour tous. Comment se traite aujourd'hui l'arthrose ? 2019. Disponible sur <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose/comment-se-traite-aujourd'hui-larthrose> Consulté le 20/02/23. **5.** Vidal. Gonarthrose, coxarthrose. 04/02/2021. Disponible sur <https://www.vidal.fr/maladies/recommandations/gonarthrosexarthrose-1586.html#prise-en-charge> Consulté le 20/02/23. **6.** Ameli. Lutter contre le surpoids et l'obésité : prévention et hygiène de vie. 15/02/2021. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-adulte/prevention-hygiene-vie> Consulté le 20/02/23. **7.** Ameli. Vivre avec une arthrose du genou. 01/07/2021. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/vivre-arthrose-genou> Consulté le 20/02/23. **8.** Ameli. Le traitement de l'arthrose du genou. 01/07/2021. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical> Consulté le 20/02/23. **9.** SFR. La rhumatologie pour tous. Auto-exercices pour l'arthrose. Fiche pratique. Disponible sur <https://public.larhumatologie.fr/files/> Consulté le 20/02/23.

VOUS AVEZ UNE ARTHROSE DU GENOU :

Comment se sentir mieux au quotidien ?



- Veillez à **maintenir une alimentation équilibrée** car le surpoids pèse sur vos genoux³
- Il est généralement conseillé de :³
 - Consommer des **poissons gras**, riches en **omega-3**, au moins 1 fois par semaine
 - Favoriser les **huiles riches en acides gras mono-insaturés** tels que l'huile d'olive ou de colza
 - Veiller à augmenter la consommation d'**aliments riches en fibres et en vitamines**
- Demandez conseil à votre médecin qui vous orientera vers un diététicien³



- **Évitez de rester trop longtemps debout** et de **porter des charges lourdes**¹



- **Adaptez et aménagez votre environnement** à votre état de santé pour faciliter vos déplacements et **éviter les chutes** :⁴
 - Débarrassez-vous des meubles encombrants
 - Faites de la place dans les couloirs et évitez les tapis
 - Installez des rampes dans la baignoire
 - Mettez les objets que vous utilisez souvent à portée de mains
 - Rangez les fils électriques afin de ne pas vous prendre les pieds dedans



- Le port d'une **genouillère** ou de **semelles** peut diminuer la pression que subit le genou au quotidien^{5,6}
- Orientez-vous vers un podologue⁶

SI VOUS AVEZ DES POUSSÉES DOULOUREUSES, DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN DE VOUS TROUVER UNE SOLUTION ADAPTÉE DÈS QUE POSSIBLE.⁵

1. Inserm. Arthrose : La maladie articulaire la plus répandue. 2022. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/> Consulté le 20/02/23.
2. Carenity. Arthrose : chiffres clés et prévalence. 2019. Disponible sur : <https://www.carenity.com/infos-maladie/arthrose/chiffres-cles-et-prevalence-3> Consulté le 20/02/23. 3. Thomas S. *et al.* What is the evidence for a role for diet and nutrition in osteoarthritis? *Rheumatology* 2018;57:iv61-iv74. 4. Ameli. Vivre avec une arthrose du genou. 01/07/2021. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/vivre-arthrose-genou> Consulté le 20/02/23. 5. Ameli. Le traitement de l'arthrose du genou. 01/07/2021. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical> Consulté le 20/02/23. 6. Medisite. Arthrose du genou : les semelles orthopédiques comme traitement. Disponible sur <https://www.medisite.fr/soulager-les-douleurs-arthrose-du-genou-les-semelles-orthopediques-comme-traitement.2939799.177290.html> Consulté le 20/02/23.