

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 ?

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

L'arthrose est une maladie chronique et progressive¹. 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

Pendant votre prochaine consultation, parlez de votre souffrance et exprimez vos besoins à votre médecin.

Entre-temps,
modifiez vos habitudes quotidiennes pour vous sentir mieux.

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.

QUE DOIS-JE RETENIR ?

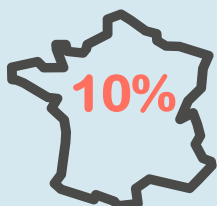
Les idées reçues sur l'arthrose sont nombreuses.



UPSA vous propose ce VRAI/FAUX pour vous aider à mieux cerner cette maladie articulaire et découvrir des informations dont vous n'avez peut-être pas encore connaissance.

1

Les personnes souffrant d'arthrose en France représentent environ 10% de la population



2

L'arthrose est une maladie du sujet âgé



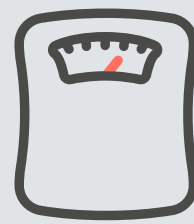
3

L'arthrose est par définition un problème d'usure



4

Le surpoids n'a rien à voir avec l'arthrose



5

L'importance de soulager et prévenir la douleur associée à l'arthrose est sous-estimée par la population générale



6

Les douleurs survenues avant 40 ans ne peuvent pas être liées à l'arthrose



7

Les cervicalgies (ou douleurs du cou) peuvent être dues à de l'arthrose



8

La douleur associée à l'arthrose est plus importante par temps humide



9

En cas d'arthrose du genou (ou gonarthrose), il est important de limiter la marche



10

Une bonne hygiène de vie ralentit la progression de l'arthrose



Retrouvez les réponses au verso avec les explications associées.



QUE DOIS-JE RETENIR ?



Pour toutes questions spécifiques en lien avec votre problème :
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.

1 FAUX

On estime qu'en France, pas moins de 9 à 10 millions de personnes souffrent d'arthrose, soit **17% de la population**^{1,2}.

2 FAUX

40% des personnes atteintes d'arthrose sont en activité professionnelle. Elle n'est liée au vieillissement qu'après 65 ans¹.

3 FAUX

L'arthrose n'est pas nécessairement liée à un problème d'usure. Elle peut notamment être **post-traumatique** (avant 45 ans) ou **d'origine métabolique** (obésité)¹.

4 FAUX

Selon une étude française, **les patients atteints d'arthrose du genou ont un indice de masse corporelle plus élevé** que les patients avec une arthrose de la hanche ($30,3 \pm 6,3$ vs. $26,9 \pm 4,5$ kg/m^{2*})¹.

5 VRAI

Le grand public a tendance à minimiser l'impact de l'arthrose, à considérer que c'est une « maladie de vieux » et qu'il est **normal de vieillir et souffrir de ses articulations**^{1,2}.

6 FAUX

Chez un tiers des patients atteints d'arthrose, les douleurs ont débuté avant l'âge de 40 ans².

7 VRAI

L'arthrose cervicale est la principale cause de cervicalgie chronique (douleur persistant depuis 6 mois ou plus)³.

8 FAUX

Les études disponibles suggèrent un **impact des variations journalières de températures, mais pas de l'humidité**⁴.

9 FAUX

Si elle doit être évitée lors des poussées douloureuses, **la marche au quotidien doit être favorisée**⁵.

10 VRAI

Les mesures hygiéno-diététiques incluent **une bonne alimentation et des activités physiques adaptées**^{1,2,5}.
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN !

*surpoids et obésité modérée à partir de 25 et 30 kg/m², respectivement

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

2. HAS. Questionnaire de recueil du point de vue des patients et usagers pour l'évaluation d'un médicament ou d'un dispositif médical. Janvier 2018.

3. Ameli : Cervicalgies : la consultation et le traitement. 11 février 2020. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/cervicalgie/consultation-traitement>. Consulté le 27/10/2022

4. Fu K, et al. Association of weather factors with the risk of pain exacerbations in people with hip osteoarthritis. Scand J Rheumatol. 2021;50:68-73.

5. Ameli : Traitement de l'arthrose du genou. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical>. Consulté le 27/10/2022.