

L'arthrose

Ce que c'est

L'**arthrose** est la maladie articulaire la plus répandue : 10 millions de français sont concernés dont 65 % des plus de 65 ans. C'est aussi la principale cause de consultation médicale après les maladies cardiovasculaires.

Il s'agit d'**une maladie chronique de l'articulation** qui se caractérise par une **destruction du cartilage** qui s'étend à toutes les **structures de l'articulation**, notamment à l'os et au tissu synovial. Le cartilage est la surface qui "tapisse" les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre. Dans l'arthrose, il perd en épaisseur, se fissure ; sa surface est érodée et irrégulière générant des contraintes lors des mouvements des deux os de l'articulation et finit par disparaître.

Elle touche préférentiellement les genoux (la gonarthrose est la principale cause d'incapacité dans les pays développés), les doigts, la hanche, le rachis cervical et lombaire, l'épaule et le coude. Ses principaux facteurs sont :

- **L'âge** : l'arthrose concerne 3 % des moins de 45 ans, 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans
- Des **désordres métaboliques** liés à un syndrome métabolique se traduisant par un taux élevé de triglycérides, un diabète ou un pré-diabète, une hypertension, un surpoids ou une obésité.
- Une **fragilité naturelle** du cartilage et certaines anomalies anatomiques ou séquelles de traumatisme (fracture articulaire, entorse négligée, luxation, ablation du ménisque). C'est typiquement **l'arthrose du jeune**.

La sédentarité, l'inactivité et le manque d'exercice physique, les hormones (l'œstrogène semble avoir un rôle protecteur) ainsi que certaines maladies des articulations (comme la chondrocalcinose (dépôts de calcium dans le cartilage), l'ostéonécrose ou la polyarthrite rhumatoïde) sont également pointées du doigt.

Ce que je ressens

L'arthrose se manifeste par :

- Un **fond douloureux** peu intense mais constant
- Des **poussées inflammatoires** très douloureuses
- Des **raideurs**
- Une **gêne fonctionnelle** qui affecte les activités de la vie quotidienne.

La prise en charge en kinésithérapie

Le traitement non pharmacologique de l'arthrose est axé essentiellement sur l'amélioration de la forme physique générale : **la kinésithérapie y trouve une place majeure.**

Elle a pour objectifs de traiter la douleur, de remuscler, d'améliorer les mobilités articulaires, de remettre le patient en mouvement, de lutter contre la kinésiophobie (c'est à dire la peur de la douleur liée au mouvement) et de lui proposer une éducation thérapeutique afin qu'il soit lui-même acteur de sa pathologie.

Elle vise également, bien sûr, à traiter les symptômes en diminuant la douleur et les raideurs et en améliorant l'amplitude articulaire.

Les moyens mis en place sont nombreux et adaptés au patient mais aussi à ses poussées d'arthrose. En antalgique, c'est à dire contre la douleur, le kinésithérapeute pourra avoir recours aux méthodes de physiothérapie : électrodes, ultrasons, chaud, froid...

Il aura également recours aux techniques kinésithérapeutiques à proprement parler : massages, étirements, mobilisations, renforcement musculaire, travail fonctionnel et exercices thérapeutiques.

● À NOTER

L'arthrose n'est pas inéluctable. Non seulement tous les seniors n'en souffrent pas mais aussi un certain nombre de mesures de prévention contribuent à l'éviter.