

Peut-on mener une vie saine et active malgré l'arthrose?

L'arthrite est l'un des problèmes de santé chroniques parmi les plus répandus au Canada. Il y a plusieurs formes d'arthrite. L'arthrite peut affecter les articulations, les ligaments, l'ossature et d'autres parties de l'appareil locomoteur. Environ 4 millions de Canadiens présentent une forme d'arthrite, et leur nombre est appelé à doubler d'ici 2020.

L'arthrose est l'une des formes d'arthrite les plus courantes. L'arthrose désigne l'usure du cartilage lisse et gélatineux qui sert d'amortisseur entre les os; l'usure de ce cartilage entraîne le frottement des os les uns contre les autres et provoque de la douleur, de l'inflammation et une incapacité physique.

L'arthrose est souvent l'une des principales raisons qui poussent les aîné(e)s à ralentir leur activité physique. Elle peut toucher :

- l'articulation à l'extrémité et au centre des doigts aussi appelées articulation distale et moyenne;
- l'articulation à la base des pouces;
- les hanches;
- les genoux ;
- l'articulation à la base des gros orteils;
- le cou ou la colonne cervicale..

Causes de l'arthrose

Les causes de l'arthrose sont nombreuses et regroupent plusieurs facteurs qui agissent en combinaison dont les suivants :

- le vieillissement;
- des antécédents familiaux d'arthrose;
- un surpoids qui exerce un stress accru sur les articulations;
- une blessure antérieure à une articulation;
- l'usure;
- des complications et de l'inflammation découlant d'autres formes d'arthrite ou d'autres maladies ;



- des défauts dans la structure de l'articulation.

Y a-t-il une cure?

Il n'y a pas de cure connue pour guérir l'arthrose. Cependant, divers médicaments aident à soulager la douleur, à préserver la fonction de l'articulation et à ralentir la progression de la maladie.

Les douleurs de l'arthrose peuvent également être soulagées par :

- l'application d'une source de chaleur ou de froid sur les articulations douloureuses;
- la perte de l'excès de poids;
- la viscosuppléance – une série d'injections dans l'articulation du genou d'un dérivé de l'acide hyaluronique;
- la chirurgie pour réparer, remplacer, enlever ou réaligner des articulations gravement endommagées;
- l'activité physique.

Effets bénéfiques de l'activité physique

Des mouvements en douceur des articulations arthritiques sous réserve de les exécuter correctement, peuvent contribuer à alléger les symptômes de l'arthrite.

L'activité physique en plus contribue à votre bien-être général. Si vous souffrez d'arthrose, il est encore plus important pour vous de prendre l'engagement d'accroître votre niveau d'activité physique général.

La règle d'or, c'est de reconnaître que vous jouez un rôle important dans le contenu, l'exécution et la gestion de votre programme d'exercice. Participez activement avec les professionnels des soins de la santé à l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins et habiletés. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui vous plaît et vous déplaît et votre niveau de motivation.

Par vos choix, vous exercez un contrôle sur votre vie et pratiquer l'activité physique pour combattre l'arthrose est l'un de ces choix à votre portée.

Au sujet des auteurs :

Taryn-Lise Taylor, M. Sc., CCMF, diplômée en médecine du sport, et directrice de la Clinique de médecine sportive de l'Université Carleton.

Catherine E. Casey, Ph. D., est membre du Département du curriculum, de l'enseignement et de l'apprentissage de la Faculté de l'Éducation de l'Université du Manitoba.

Edward Todd Taylor, est titulaire d'un diplôme de premier cycle et de maîtrise en physiothérapie, FCAMPT - Physiothérapeute agréé. Il est le directeur de services cliniques en traitements physiothérapeutiques.

Albert W. Taylor, Ph. D., D. Sc., est également professeur émérite de la Faculté des sciences de la santé de l'Université Western Ontario