

Rappel des rendez-vous

Veillez remplir le tableau pour vous souvenir des rendez-vous que vous avez pour les séances d'injection de Synvisc®. N'oubliez pas que trois injections sont nécessaires pour profiter pleinement de ses effets.

TRAITEMENT 1

Date : _____

Heure : _____

TRAITEMENT 2

Date : _____

Heure : _____

TRAITEMENT 3

Date : _____

Heure : _____

COORDONNÉES DU MÉDECIN

Nom du médecin : _____

Numéro de téléphone : _____

Conseils pour améliorer son mode de vie :

En plus des traitements médicaux, vous disposez de moyens vous permettant de mieux vous sentir physiquement et émotionnellement :

Connaissez votre corps. Soyez attentif(ve) à la façon dont vous vous sentez. Vous devez consulter un médecin si vous présentez une douleur et une raideur aux articulations depuis plus de deux semaines. Il est en effet important de recevoir un diagnostic précis et le traitement approprié le plus tôt possible pour atténuer les lésions et les douleurs articulaires.

Bougez. L'exercice vous aide à augmenter l'ampleur de vos mouvements, à diminuer votre sensation de fatigue et à atténuer votre douleur. La marche est d'habitude un excellent exercice pour les personnes souffrant d'arthrose. Demandez à votre médecin de vous indiquer les exercices qui vous conviennent.

Perdez du poids! L'excès de poids exerce plus de tension sur vos genoux, ce qui exacerbe l'arthrose. L'excès de poids corporel risque d'user vos articulations plus rapidement.

Parlez-en à votre médecin. La communication des patients avec leur médecin est importante. Pour que votre médecin puisse évaluer et traiter correctement votre arthrose, vous devez lui décrire votre douleur, votre raideur, le fonctionnement de vos articulations et les modifications que ces dernières ont subi avec le temps.

Reposez-vous. L'exercice est bénéfique pour vos articulations, mais il est important de savoir quand vous arrêter. Vous devez savoir reconnaître les signaux que vous lance votre corps lorsque ce dernier a besoin de repos ou de ralentir son rythme.

Le froid... L'utilisation d'un bloc réfrigérant peut soulager les articulations chaudes et enflammées. En effet, le froid atténue la douleur et réduit l'enflure en contractant les vaisseaux sanguins et en empêchant les liquides de remplir les tissus avoisinants.

*N'oubliez pas de consulter à votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Faites le suivi de vos progrès

Afin de toujours anticiper vos douleurs arthrosiques au genou, il est important de faire un suivi de vos symptômes. Pour cela, veuillez vous servir du présent guide pour passer en revue les phases typiques du traitement par Synvisc® et savoir à quel moment la plupart des patients peuvent s'attendre à obtenir un soulagement maximal de la douleur. Ensuite, au fur et à mesure que votre traitement progresse, veuillez évaluer vos symptômes et en discuter avec votre médecin.

SYNVISC®
HYLANE G-F 20
Un pas en avant



SYNVISC®
HYLANE G-F 20
Un pas en avant

Phases typiques du traitement

Un traitement typique par Synvisc® comprend quatre phases de base :

Phase 1 1 à 3 semaines

Dans le cas du genou, les patients reçoivent les trois injections de Synvisc®, chacune étant espacée de la suivante de 7 jours, sur une période totale de 15 jours. Même si certains patients peuvent commencer à ressentir un soulagement après la première injection, les trois injections sont nécessaires pour l'obtention du soulagement maximal.

Dans le cas de la hanche, une seule injection est recommandée. Cependant, certains patients pourraient bénéficier d'une seconde injection. Veuillez consulter votre médecin pour savoir ce qui vous convient le mieux.

Phase 2 4 à 7 semaines (après la troisième injection)

Pendant cette phase, beaucoup d'utilisateurs de Synvisc® rapportent une certaine amélioration de leur état. Certains ressentent moins de douleur et de raideur lorsqu'ils marchent ou montent des escaliers. D'autres rapportent plus de flexibilité et de liberté de mouvement.

Phase 3 8 à 12 semaines (après la troisième injection)

La plupart des patients obtiennent le plus de soulagement pendant cette phase. De nombreux utilisateurs de Synvisc® présentent alors peu ou pas de douleur ou de raideur, et peuvent reprendre les activités qu'ils exerçaient avant la survenue des douleurs arthrosiques du genou.

Phase 4 13 à 26 semaines (après la troisième injection)

Beaucoup de patients traités par Synvisc® bénéficient encore d'une flexibilité et d'une liberté accrues de mouvement, mais en réalité cela varie selon chaque personne : même celles souffrant du même degré de douleur et d'inflammation obtiennent des résultats différents. Synvisc® est le seul visco-supplément sur le marché indiqué pour soulager la douleur pendant une durée maximale de 12 mois. Si vous remarquez une intensification de la douleur et de la raideur, veuillez en discuter avec votre médecin pour savoir si un autre cycle de traitement par Synvisc® vous conviendrait.

À noter : Synvisc® n'est pas efficace chez tout le monde. Les résultats peuvent varier en fonction de votre diagnostic, des recommandations thérapeutiques, des antécédents médicaux, de la gravité de l'affection et de l'intervalle de temps séparant les injections. Les présents renseignements ne peuvent remplacer une visite chez votre médecin pour discuter de vos résultats et de votre progrès.

Suivi des douleurs articulaires

Le fait de faire un suivi de vos douleurs arthrosiques au genou durant 15 semaines vous aidera à comprendre si vous profitez de tous les bienfaits de votre traitement par Synvisc®. À la fin de chaque suivi, veuillez inscrire dans le cercle le chiffre qui décrit le mieux votre douleur et votre raideur; 1 signifie « Faible douleur » et 5, « Douleur intense ». Assurez-vous de discuter des résultats avec votre médecin.

Semaine	DATE	Marcher (15 minutes ou plus)	Monter des escaliers	Position allongée, pendant la nuit, au lit	Position assise (30 minutes ou plus)	Position debout (30 minutes ou plus)
1		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
2		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
3		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
4		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
5		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
6		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
7		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
8		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
9		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
10		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
11		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
12		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
13		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
14		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
15		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

L'échelle de la douleur de WOMAC est une marque déposée de Nicholas Bellamy, M.D.