



## Mise à jour sur l'arthrose vous souhaite la bienvenue!

### Pas que les genoux!

On trouve facilement des articles et des ressources sur l'arthrose du genou. Cela signifie-t-il que le genou soit la seule articulation du corps à être sujette à l'arthrite? Bien sûr que non. Mais le genou est effectivement l'articulation la plus souvent touchée par l'arthrite. On lui accorde donc beaucoup d'importance. Toutes les articulations du corps humain peuvent éventuellement subir une usure et présenter un problème d'arthrite. Vous trouverez dans les sections suivantes de ce bulletin, des renseignements sur l'arthrite affectant trois autres articulations, soit la hanche, la cheville et l'épaule.

### L'arthrite de la hanche

La hanche est une articulation de type énarthrose, c'est-à-dire qu'une de ses deux parties est convexe et l'autre, concave, comme les « joints à rotules » que l'on retrouve dans les pièces de mécanique. En fait, sans le savoir, vous avez même probablement utilisé un joint à rotule aujourd'hui car la suspension de votre automobile comporte des joints à rotules qui lui permettent de résister aux nids de poules et de faire pivoter les roues. Malheureusement, dans une automobile, comme dans le corps humain, les joints à rotules ont tendance à s'user! Au premier stade de l'arthrite de la hanche, le cartilage protecteur lisse qui recouvre la tête du fémur (la portion convexe de l'articulation) commence à s'éroder, ce qui engendre de la raideur et de la douleur. Dans les cas d'arthrite plus avancés, lorsque le cartilage est complètement usé, l'os de la tête du fémur se trouve dénudé et commence à son tour à manifester des signes d'usure, à s'aplatir et à se déformer. À cause de la friction, ce phénomène peut se répercuter sur l'acétabulum (la partie concave de l'articulation) et, malheureusement, dans les cas d'arthrite de la hanche graves, le seul traitement capable de redonner à l'articulation sa mobilité et son fonctionnement normal est la prothèse de hanche.

### L'arthrite de la cheville

L'arthrite de la cheville est plus rare que l'arthrite de la hanche ou du genou. La cheville est une articulation qui résiste mieux à l'usure comparativement au genou et à la hanche, en partie parce qu'elle est plus flexible et que le pied amortit l'impact causé par la marche ou la course. Par contre, chez certains patients, l'arthrite à la cheville se manifeste après des années, comme complication d'une fracture, d'une chirurgie ou même d'une mauvaise entorse qui n'aurait pas été traitée adéquatement.

En plus de la douleur, de l'enflure et de la raideur, les patients qui souffrent d'arthrite de la cheville présentent également une instabilité articulaire et une faiblesse musculaire qui, ensemble, contribuent au désalignement de l'articulation, par exemple à une pronation exagérée (voir figure... ). Un déséquilibre biomécanique de l'articulation de la cheville peut ensuite occasionner des problèmes au niveau des genoux, des hanches et de la région lombaire. C'est pourquoi, en plus d'avoir accès aux mêmes options thérapeutiques que pour les autres articulations touchées par l'arthrite, les patients qui souffrent d'arthrite de la cheville bénéficieront davantage du port de chaussures qui soutiennent bien le pied, d'orthèses et d'attelles pour stabiliser la cheville et corriger l'alignement de l'articulation.



## L'arthrite à l'épaule

Les patients consultent souvent leur médecin ou leur physiothérapeute pour une douleur à l'épaule et se demandent s'ils ne souffrent pas d'arthrite. En fait, l'arthrite à l'épaule est plutôt rare et la majorité des patients qui se croient atteints de ce problème ont en fait une tendinite ou une déchirure de la coiffe des rotateurs. Les muscles qui composent la coiffe des rotateurs sont petits mais importants car ce sont eux qui permettent les mouvements d'élévation et de rotation de l'épaule (p. ex., lorsqu'on lance une balle). L'arthrite n'est pas souvent en cause dans l'articulation de l'épaule, parce qu'il ne s'agit pas d'une articulation portante, comme la hanche, la cheville ou le genou. Avec le temps, le gain pondéral allié au vieillissement, au travail, aux sports et aux traumatismes, contribuent à l'usure des articulations de toute la partie inférieure du corps qui supporte notre poids.



Pour sa part, l'articulation de l'épaule est exposée à d'autres facteurs de stress. Le principal coupable est la surutilisation ou la fatigue des muscles de la coiffe des rotateurs. Ces muscles sont souvent sollicités, par exemple, lorsqu'on lance une balle ou que l'on élève les bras au-dessus de la tête pour faire un effort, pour changer une ampoule ou un luminaire, etc. Le traitement standard en cas de problème affectant la coiffe des rotateurs inclut la prise d'anti-inflammatoires, la physiothérapie et les injections de cortisone. Dans les cas graves, une chirurgie peut être nécessaire pour réparer la coiffe des rotateurs.

## Pour gérer vos symptômes d'arthrite

Les traitements recommandés pour l'arthrite du genou sont tout aussi efficaces pour l'arthrite affectant d'autres articulations. Ces traitements sont notamment la physiothérapie, les exercices de renforcement, l'amélioration de la forme physique en général, la perte de poids et le port de souliers bien adaptés. Les anti-inflammatoires, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, peuvent aussi être très efficaces. Votre médecin pourrait également vous prescrire un AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien) vendu sur ordonnance. Et il est important de prendre conseil auprès d'un physiothérapeute pour bien choisir les exercices d'assouplissement et de renforcement qui conviennent à votre état.

Bien des gens souffrent à la fois d'arthrite de la hanche et du genou; dans de tels cas, la douleur et la raideur au niveau de ces articulations sont particulièrement ennuyeuses et tout type d'activité avec mise en charge, ne serait-ce que parcourir à pied une courte distance, devient éprouvante. Étant donné qu'il est important de rester en bonne condition physique, on consultera en physiothérapie afin de choisir des exercices qui n'exigeront aucune mise en charge. Les exercices de ce type qui

sont les plus utiles et les plus pratiques sont ceux qui permettent une mobilisation en douceur des articulations tout en respectant les limites de l'amplitude de mouvement, et qui mettent à contribution les muscles entourant les articulations touchées. C'est dans cet esprit que la plupart des rhumatologues recommandent des activités comme la bicyclette, la natation et l'aquaforme en eau profonde. Pour quiconque n'a pas facilement accès à un centre d'entraînement physique ou à une piscine ou hésite à se lancer à vélo dans les rues, une bicyclette stationnaire est une excellente solution de rechange. Vous pouvez emprunter celle d'un proche, d'un ami ou d'un voisin (combien de gens ont des bicyclettes stationnaires qui ne font qu'amasser la poussière!) ou en acheter une d'occasion en consultant les annonces classées ou en fréquentant les ventes de débarras. De nos jours, on peut trouver de bonnes bicyclettes d'exercice toutes neuves pour moins de 200 \$. Finalement, on peut opter pour un traitement par injection, comme Synvisc (viscosupplément injectable), qui est recommandé pour l'arthrite du genou et maintenant approuvé également pour l'arthrite à l'épaule et la cheville. Parlez à votre médecin de la solution qui est la mieux adaptée à votre situation.

***"...il est important de rester en bonne condition physique, on consultera en physiothérapie afin de choisir des exercices qui n'exigeront aucune mise en charge."***