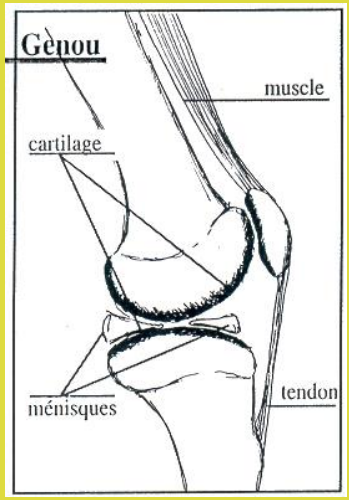
CONSEILS AUX PATIENTS SOUFFRANT D'ARTHROSE DE LA HANGE OU DU GENOU

ORTHOPÉDIE
TRAUMATOLOGIE
Dr. P. Alleene
Dr. P. Van Overmeire
Dr. O. Fabre
Dr. O. Zeegers
Dr K. Van der Donckt
Dr. P. Vandenbussche

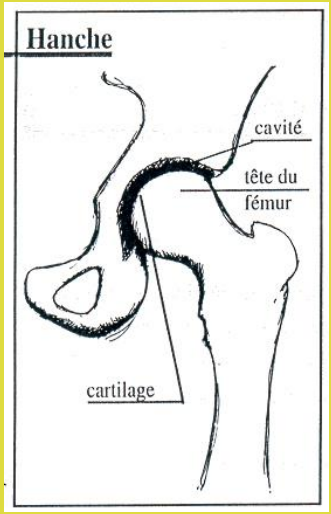
absl Werken Glorieux I ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

13/04/2017
ORT04_FR

QUELQUES DONNÉES ESSENTIELLES



La structure d'une articulation est assez complexe; en plus des 2 extrémités des os, l'articulation comprend encore d'autres éléments différents. L'extrémité de l'os est recouverte de cartilage. Cette substance légèrement compressible a pour but d'absorber les chocs et de faciliter la mobilité de l'articulation.
Dans l'articulation du genou, 2 ménisques spécifiques à cette articulation ont aussi pour fonction d'amortir les chocs. L'articulation est enveloppée d'une capsule et de quelques ligaments. D'autres ligaments sont logés dans l'articulation elle-même, par exemple les ligaments croisés du genou. Tous ces ligaments favorisent la stabilité de l'articulation. Un dernier élément important est le muscle dont les extrémités se transforment en une structure tendineuse plus dure.



QUE SE PASSE-T-IL LORS D'ARTHROSE?

L'arthrose d'une articulation signifie que le cartilage est dans une certaine mesure endommagé.

Les plaintes sont le plus souvent:
- ✓ douleur au moment de l'appui sur l'articulation ou de sa mise en charge;
- ✓ raideur articulaire après une longue station assise ou couchée.

QUELLES EN SONT LES CAUSES?

L'arthrose peut être en partie héréditaire. Par exemple, l'arthrose du genou ou de la hanche apparaît souvent en même temps que des petits renflements arthrosiques au niveau des doigts (renflements appelés nodosités d'Heberden ou de Bouchard).
Dans certains cas, la structure de l'articulation n'est pas aussi idéale qu'elle devrait l'être, par exemple la tête du fémur qui ne s'emboîte pas correctement dans la cavité de la hanche.
Certaines anomalies de la position de la jambe qui peuvent être congénitales (par exemple, jambes en X ou en O) ou apparaître à la suite d'une fracture de la jambe (par exemple, un jambe plus courte ou une consolidation angulaire de l'os) peuvent produire de l'arthrose.
Une opération du ménisque au niveau du genou.
Une lésion d'un ligament croisé du genou ou des détériorations d'autres ligaments.
Sans aucun doute aussi lors de surcharge articulaire (trop de sport ou excès de poids).

En résumé, on peut donc affirmer que l'arthrose n'est certainement pas uniquement un processus de vieillissement.

CONSEILS AUX PATIENTS SE PLAIGNANT D'ARTHROSE

- ✓ Eviter toute surcharge de l'articulation.
- ✓ Eviter tout excès de poids.
- ✓ Rester en mouvement, mais avec modération.
- ✓ Utiliser une canne en la tenant de la main opposée à l'articulation douloureuse.
- ✓ L'utilisation périodique d'un médicament analgésique et anti-inflammatoire est utile, surtout quand il se produit une inflammation. Néanmoins, ne pas en abuser.
- ✓ Des injections intra-articulaires parcimonieuses et convenablement réalisées peuvent être profitables.
- ✓ L'opération chirurgicale peut parfois apporter une nette amélioration.

EXERCICES

Des exercices d'assouplissement de l'articulation et de renforcement des muscles sont intéressants s'ils sont exécutés correctement, sans surcharge de l'articulation. Pour cela, s'adresser à un kinésithérapeute expérimenté. La natation est un exercice profitable pour les articulations du genou et de la hanche et améliore l'état général.

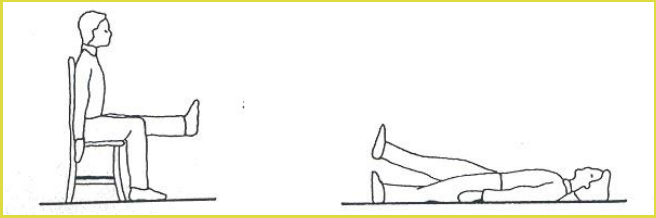
Exemples d'exercices utiles:

- ✓ faire du vélo en cas d'arthrose de la hanche;
- ✓ faire des exercices de renforcement des muscles, de la cuisse en cas d'arthrose du genou.

Des muscles puissants peuvent stabiliser une articulation arthrosique. Tel est le cas des muscles de la cuisse lors d'une arthrose du genou ou de la hanche.

Exercices utiles pour les muscles de la cuisse:

- ✓ En position assise, étendre la jambe et la maintenir tendue pendant 8 à 10 secondes; ensuite, revenir à la position initiale.
- ✓ En position couchée, tendre la jambe, la lever de ± 30° et la maintenir ainsi pendant quelques secondes; ensuite, revenir à la position initiale.



CHGlorieux
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES