Jeudi 7 juillet 2022 - Catégorie: **Patients & proches** - Ecrit par **Katelijne Dick**

L'arthrose: la prévenir et la traiter

arthrose, Gla:d

Maladie articulaire la plus répandue – elle touche 90% des personnes de plus de 65 ans – l'arthrose consiste en une détérioration du cartilage. Le point avec le professeur Jean Dudler, médecin-chef de Rhumatologie.

Que pouvez-vous nous dire de l'arthrose?

L'arthrose peut toucher tout le monde, sans forcément être symptomatique et affecter la qualité de vie. Un traitement est mis en place quand une personne ressent une douleur ou une gêne.

Quels traitements sont possibles ?

D'abord, discuter avec la personne sur sa manière de bouger, détecter les mouvements à éviter, apprendre à s'écouter, se remuscler, voire utiliser des outils comme une canne ou un bâton de marche. Cela peut s'avérer étonnamment efficace dans un premier temps. Si, en parallèle, le patient ou la patiente est en surpoids et perd ne serait-ce que 10% de sa charge pondérale, sa qualité de vie peut considérablement changer. Puis peut intervenir un traitement médicamenteux (antidouleurs ou anti-inflammatoires pour soulager la douleur) et finalement la chirurgie, avec la pose d'une prothèse par exemple. Le traitement dépend vraiment de la qualité de vie.

Comment prévenir cette maladie ?

Faire de l’exercice de manière régulière et raisonnable y contribue grandement. L’idée est de ne pas pousser sur les articulations. Le vélo ou la marche sont davantage recommandés que la course à pied par exemple.

Le surpoids est reconnu comme facteur de risque, pour les membres inférieurs évidemment mais aussi pour d’autres articulations comme les doigts. Avoir trente kilos en trop n’est pas du tout la même chose que porter un sac à dos du même poids. Pour le genou, par exemple, l’impact est multiplié par quatre.

Le saviez-vous?

- Certains gènes sont directement liés à cette maladie, sans que l’on n’y puisse rien.
- Les femmes sont plus touchées que les hommes, sans que l’on ne puisse l’expliquer non plus.
- D’autres facteurs peuvent intervenir, tels que des traumatismes, des activités sportives inadaptées avec multiples micro-lésions, etc.

Apprendre à vivre avec l'arthrose

Le programme GLA :D est destiné aux personnes souffrant d’arthrose du genou ou de la hanche. Il consiste en un suivi

durant près de trois mois, avec notamment une série d’exercices réalisés sous la houlette de physiothérapeutes

agréés. Résultats: une meilleure qualité de vie, une plus grande mobilité et une diminution des douleurs.

Apprendre à vivre avec son arthrose

Mots clés: H24 Testé et approuvé