

Arthrose et Rhumatismes



Arthrose et Rhumatismes

En présence de douleurs articulaires, de dos, musculaires...

la consultation d'un médecin est nécessaire, pour

Poser un diagnostic : radios (ou IRM) / prise de sang,

Proposer un traitement :

médicamenteux

non pharmacologique : kinésithérapie, ostéopathie,

orthèses de décharge...

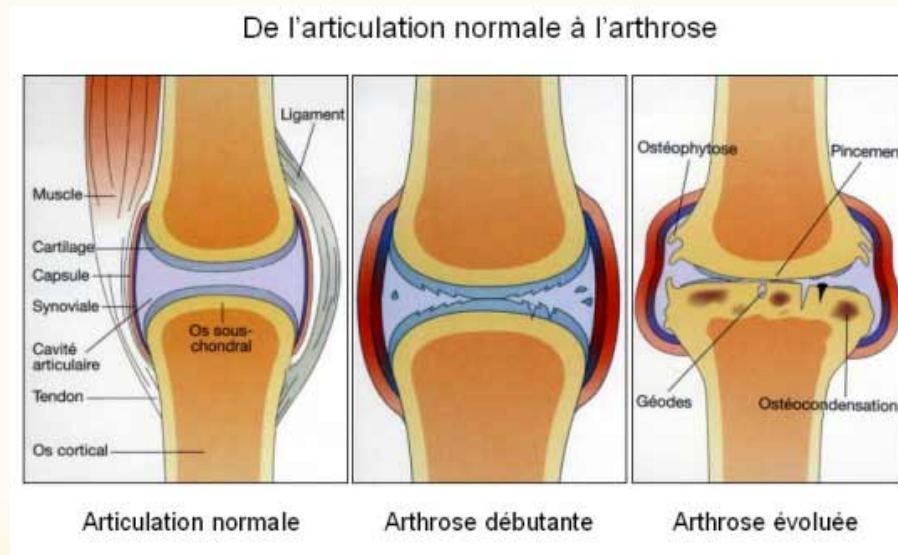
L'arthrose

L'arthrose est la **plus fréquente** des maladies articulaires et la **principale** source de **handicap locomoteur**

10% de la population de plus de 40 ans

→ 70% des personnes de plus de 70 ans

- Elle a longtemps considérée comme une « usure dégénérative », liée à l'âge.
- Elle est de plus en plus décrite comme un **processus pathologique articulaire dynamique fait de destruction et de réparation, sur lequel les interventions thérapeutiques peuvent s'appliquer.**



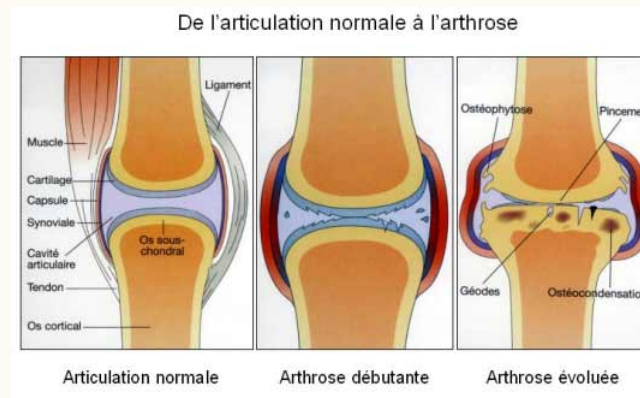
Généralités sur l'arthrose

- Les causes
- Les premières approches sont **essentiellement mécaniques** :
 - surmenage du cartilage
 - cartilage vieillissant qui perd son élasticité
- **Mais il existe des lésions érosives précoces** :
cartilage arthrosique en dehors du cartilage vieillissant



L'arthrose

- Définition de l'OMS et des instances scientifiques :
- L'arthrose est la résultante des phénomènes mécaniques et biologiques qui déstabilisent l'équilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage et de l'os sous-chondral.
- Quand elle devient symptomatique, l'arthrose entraîne **douleur et raideur** articulaires, un éventuel **épanchement articulaire** avec des degrés variables **d'inflammation locale** .



Les articulations les plus touchées

➤ Elle touche fréquemment certaines articulations

- Inter-phalangiennes
- Carpo-métacarpiennes
- Colonne vertébrale
- Hanche
- Genou
- Première métatarso-phalangienne

Les autres articulations sont le plus souvent épargnées en dehors de traumatismes ,

il ne faudra donc pas négliger une entorse, une fracture

- La cheville
- Le poignet
- Le coude



La prévalence de l'arthrose

► Prévalence générale

- 52 % des adultes pour une seule localisation
- 85 % dans les tranches d'âge les plus élevées

► Elle varie selon les articulations

- Chez la femme tranche d'âge 65-75 ans
 - **Main** (inter-phalangiennes distales) 76 % des cas
 - Arthrose du **rachis lombaire** 64 % des cas
 - **Genou** 35 %
 - **hanche** 10 %

- La corrélation entre arthrose radiologique et clinique est faible pour les mains et la colonne vertébrale, plus forte pour les grosses articulations portantes (hanche, genou)



Les facteurs de risque de l'arthrose

➤ Les facteurs de risque les plus importants



➤ Âge

➤ L'obésité

➤ Sexe féminin , Les œstrogènes :

la maladie augmente après la ménopause

➤ Les traumatismes et microtraumatismes répétés

Un traumatisme unique au cours d'un sport, explique certaines arthroses ou la maladie est rare (cheville)

Les ruptures des ligaments croisés : arthrose du genou

Les microtraumatismes répétés

Les sports collectifs et les sports de contact débutés jeune



Les facteurs de risque de l'arthrose

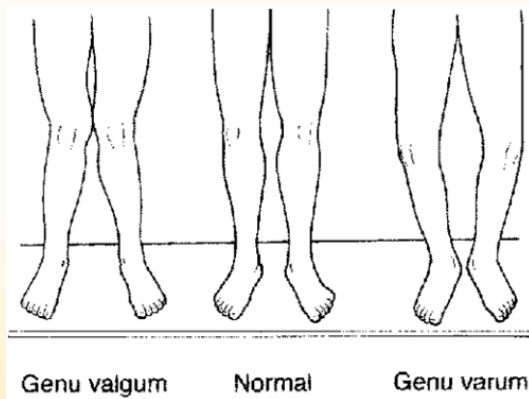


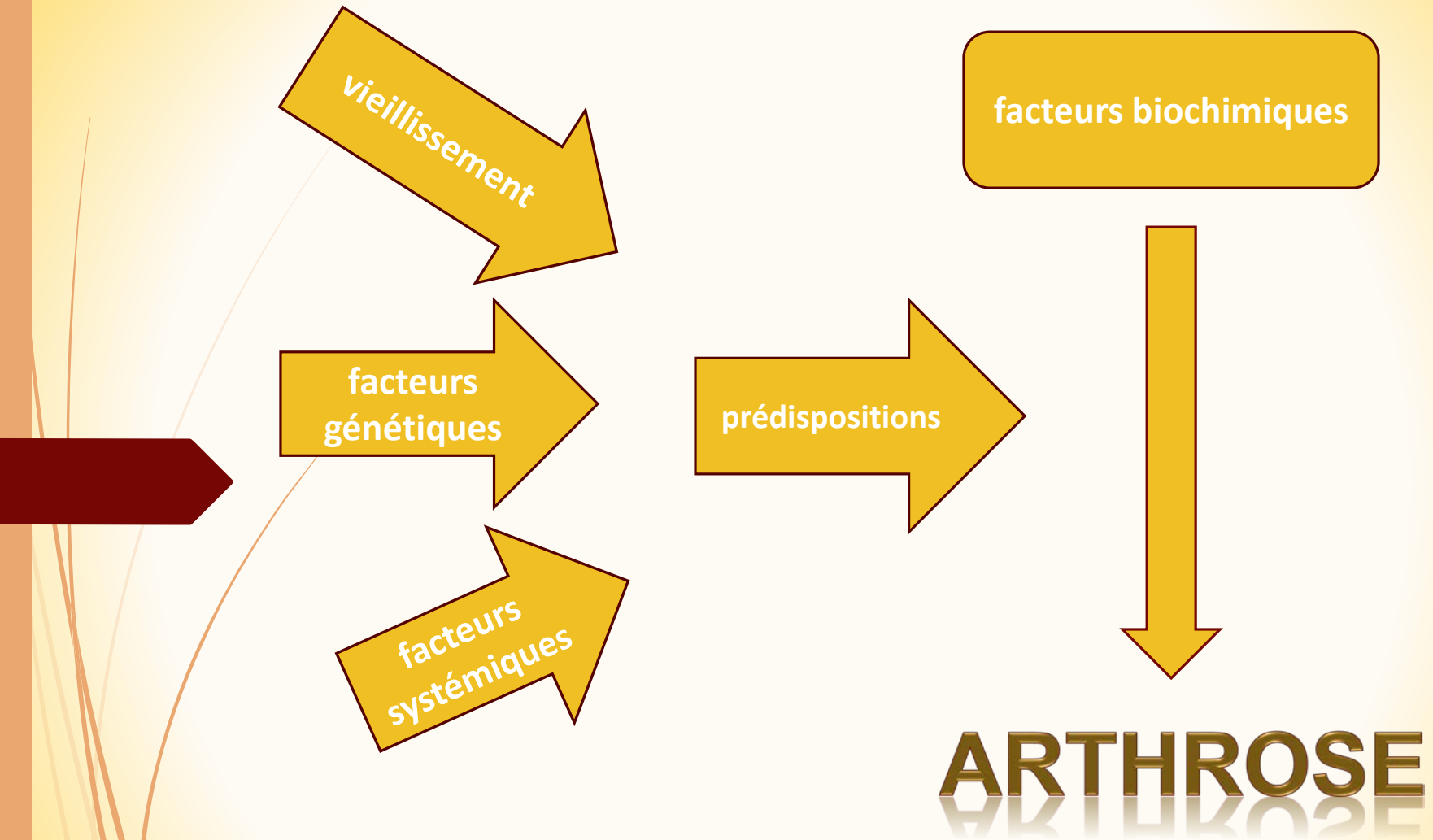
► Un facteur héréditaire :

L'arthrose digitale, 35 à 65 % de déterminisme

► Un vice architectural

► On parle d'arthrose généralisée quand 3 articulations au moins sont touchées





La destruction du cartilage articulaire :
soit d'un stress mécanique exercé sur un cartilage normal
soit des sollicitations normales sur un cartilage fragilisé.

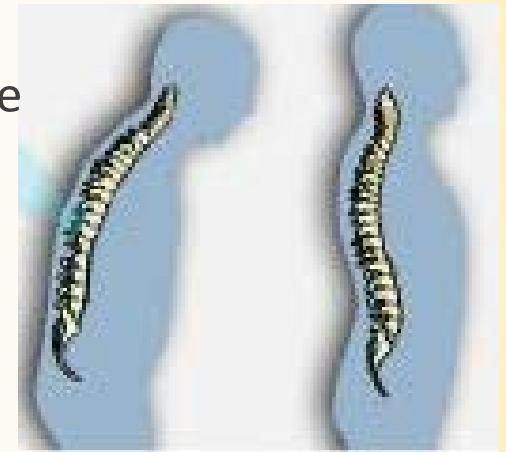
La polyarthrite rhumatoïde

- **Le plus fréquent des rhumatismes inflammatoires chroniques** : 4 cas/1000
- Maladie auto-immune
- 3 femmes pour 1 homme, 40 - 50 ans
- **Syndrome inflammatoire des articulations périphériques des membres,**
Bilatérale et symétrique
Doigts, poignets, pieds, genoux
Raideur matinale de longue durée,
Douleurs, gonflements articulaires
puis déformations et destructions articulaires



La spondylarthrite ankylosante

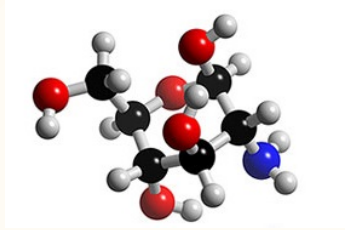
- Adulte jeune : 20-30 ans en majorité des hommes
- Rhumatisme inflammatoire chronique,
- Dans 80% des cas elle touche la colonne vertébrale et les articulations sacro-iliaques
- Douleurs lombaires inflammatoires,
- Articulations périphériques : 20-25%



Les défenses anti-oxydantes

- Les mécanismes de l'arthrose et l'inflammation entraînent une production très importante de radicaux libres, d'oxydants .
- Il est donc important d'amener suffisamment antioxydants pour pouvoir compenser ce phénomène
- **Notamment avec notre alimentation** , riche en fruits (et tous les fruits rouges) et légumes (antioxydants), frais, de bonne qualité et si possibles BIO
- **Mais aussi riche en calcium**
- **En oméga 3**





Certaines plantes agissant sur le phénomène douloureux et/ou inflammatoire de l'arthrose peuvent être utilisés , mais sur avis médical. Quelles soient utilisées par voie orale ou par voie locale



Elles vous seront présentées ici à titre d'information, et ne présentent en aucun cas une possibilité de traitement. Seul le professionnel de santé sait à quelle pathologie, diagnostiquée par votre médecin correspond les propriétés de chaque plante ainsi que ces contre indications

