

L'ARTHROSE DU GENOU

Au Canada, 70 % des cas d'arthrose touchent les articulations de la hanche et du genou¹.

La prévalence de l'arthrose du genou étant plus élevée, des applications ont vu le jour afin d'aider les personnes présentant ce genre de problèmes.

Gilles Tousignant



MY KNEE GUIDE iOS (GRATUITE)

Conçue par un chirurgien orthopédiste, cette application s'adresse aux personnes qui envisagent un remplacement de l'articulation du genou. Outre l'anatomie de l'articulation, l'utilisateur peut accéder à de l'information générale sur l'arthrose et les types de remplacement du genou ainsi qu'à une vidéo portant sur un cas type. Dans le cas d'une intervention chirurgicale, toutes les informations nécessaires à la préparation y sont bien détaillées. Une section est consacrée à la reprise des activités en période post-opératoire, aux précautions à prendre, aux exercices suggérés ainsi qu'aux recommandations quant à la reprise des sports et de la conduite automobile. On apprécie la section questions et réponses qui couvre tous les aspects de ce type d'intervention chirurgicale.

Rédigé dans un anglais simple à comprendre, «*My Knee Guide*» constitue une référence utile et fiable. Il convient de recommander au patient de discuter avec son orthopédiste du contenu de cette application.

Chez nos voisins du Sud, «*l'Arthritis Foundation*» a mis au point deux applications pour soutenir les personnes aux prises avec ce type de maladie dans le but d'améliorer leur qualité de vie en les gardant actifs.



TRACK + REACT iOS ET ANDROID (GRATUITE)

Les données relatives à six paramètres sont à saisir quotidiennement : l'alimentation, l'exercice, le sommeil, la qualité de vie, les symptômes et le traitement médicamenteux pris.

L'application compile ces données et les présente sous forme de tableau. Le but visé est de faire prendre conscience au patient des éléments les plus susceptibles de causer ou d'aug-

menter ses douleurs au genou afin de les éviter par la suite. Cette application suggère des conseils pratiques en fonction des résultats, dans le but de permettre à l'utilisateur de gérer sa douleur et de demeurer le plus actif possible.



YOUR EXERCISE SOLUTION iOS ET ANDROID (GRATUITE)

Bouger est un très bon moyen de maîtriser sa douleur et de conserver sa mobilité articulaire. Cette magnifique application est une excellente référence en la matière.

Pour commencer, il suffit de choisir l'articulation visée et d'indiquer son degré d'activité actuel : inactif, modéré, normal. L'application offre ensuite des recommandations d'activités sportives, d'exercices ou d'entraînement en fonction de la présélection.

Pour chacune des activités, l'application propose des conseils généraux, des précautions à prendre pendant l'activité, le meilleur matériel à utiliser et des informations sur la progression dans l'activité, le tout illustré par des photos.

À la fois simple et riche en contenu, cette application est notre coup de cœur.



YOGA FOR REDUCING PAIN ANDROID (GRATUITE)

Parmi les exercices visant à réduire les douleurs aux articulations, le yoga peut s'avérer une approche intéressante. En effet, le yoga peut être compté parmi les moyens d'augmenter la mobilité articulaire et la force.

Cette application offre un catalogue complet de vidéos à cette fin. Cependant, le patient devrait être conseillé par un professionnel compétent avant l'utilisation afin de choisir les meilleurs exercices pour son problème.

Ces applications font partie des façons de susciter l'engagement du patient dans la prise en charge de sa maladie. //

1. Santé Canada. *Les aînés et le vieillissement – Arthrose (2008)*. Ottawa : le gouvernement du Canada ; 2008.

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.