

L'arthrose

Je fais le point!



Au Canada,
1 personne sur 10
est atteinte d'arthrose.

L'arthrose est la maladie des articulations la plus fréquente. Les personnes qui en sont atteintes doivent composer avec de la douleur et des limitations de mouvements. Même si le risque d'avoir de l'arthrose augmente avec les années, il est possible d'empêcher ou de ralentir le développement de cette maladie.

Vous pouvez agir dès aujourd'hui pour protéger la santé de vos articulations. Et si vous avez de l'arthrose, vous pouvez soulager vos symptômes et avoir une meilleure qualité de vie.

MIEUX CONNAÎTRE
L'ARTHROSE
p. 2 à 5

PRENDRE SOIN DE
VOS ARTICULATIONS
p. 6 à 8

BIEN VIVRE AVEC
CETTE MALADIE
p. 9 à 12

UNE PUBLICATION DE :

Capsana 

AVEC L'APPUI DE :

**Santé
et Services sociaux
Québec** 

- Collège québécois des médecins de famille
- Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
- Fédération des médecins spécialistes du Québec

- Ordre des ergothérapeutes du Québec
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
- Ordre des pharmaciens du Québec
- Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

1 Mieux connaître l'arthrose

TEST

Connaissez-vous l'arthrose ?

Ce petit test vous permet de vérifier ce que vous savez déjà de l'arthrose et ce que la brochure peut vous apprendre. Encerchez **la** ou **les** réponses qui vous semblent correctes pour chaque affirmation ou question.

Que vous en sachiez beaucoup ou peu sur l'arthrose, cette brochure vous permettra certainement d'en apprendre davantage sur cette maladie. Et pourquoi ne pas refaire le test après avoir lu la brochure pour constater ce que vous avez appris ?

- 1 **L'arthrose touche d'abord :**
 - a) le cartilage
 - b) les os
 - c) les muscles
- 2 **Quelles parties du corps sont le plus souvent touchées par l'arthrose ?**
 - a) Les épaules
 - b) Les coudes
 - c) Les poignets
 - d) Les hanches
 - e) Les genoux
- 3 **Quels sont les symptômes de l'arthrose ?**
 - a) Douleur à certaines articulations
 - b) Raideur dans les articulations au réveil
 - c) Enflure de certaines articulations
- 4 **Lequel de ces facteurs peut augmenter les risques d'avoir de l'arthrose ?**
 - a) Avoir un surplus de poids
 - b) Consommer de l'alcool
 - c) Manger des aliments acides
- 5 **Qu'est-ce qui aide à prévenir et à soulager l'arthrose ?**
 - a) Ne pas faire d'activité physique
 - b) Faire régulièrement de l'activité physique modérée
 - c) Faire régulièrement de l'activité physique intense
- 6 **Dans le traitement de l'arthrose, des médicaments peuvent être utiles pour :**
 - a) soulager les symptômes
 - b) guérir la maladie
 - c) aucune de ces réponses

Vérifiez vos réponses :

1 : a | 2 : d et e | 3 : a, b et c | 4 : a | 5 : b | 6 : a

POUR MIEUX COMPRENDRE L'ARTICULATION

Chaque mouvement que nous faisons est possible grâce à nos articulations. Sans elles, nous ne pourrions pas bouger puisque nos os ne pourraient pas plier, tourner ou s'étirer.

Une articulation est le point de rencontre de deux **os**. Ceux-ci sont liés entre eux par des **ligaments**. Ils sont aussi rattachés aux **muscles** par des **tendons**. Lorsque nous faisons un mouvement, des muscles se contractent. Les os auxquels

ils sont attachés suivent le mouvement et se déplacent. Le bout des os est recouvert d'un tissu protecteur : le **cartilage**. Quand les os se déplacent, le cartilage les empêche de frotter les uns contre les autres et il amortit les chocs.

Le mouvement est aussi facilité par le **liquide synovial**. Il s'agit d'un liquide épais qui lubrifie l'articulation et nourrit le cartilage.

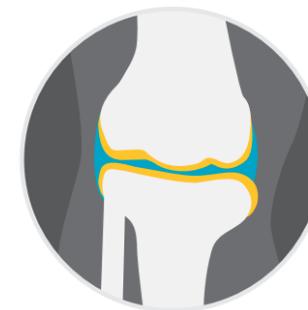
L'ARTHROSE SE DÉVELOPPE PROGRESSIVEMENT

Pour toutes sortes de raisons, il arrive que le cartilage et les autres composantes de l'articulation s'usent et se détériorent. C'est ce qu'on appelle l'arthrose. La maladie se développe progressivement.

Une fois que l'articulation est abîmée par l'arthrose, elle ne peut pas se reconstruire d'elle-même. En d'autres mots, l'arthrose ne se guérit pas. À moins de procéder au remplacement de l'articulation ou à une autre chirurgie, on peut simplement l'empêcher de progresser et en soulager les symptômes.



ARTICULATION NORMALE



- Cartilage
- Liquide synovial

ARTICULATION AFFECTÉE PAR L'ARTHROSE



1

D'abord, le **cartilage** s'effrite et s'amincit peu à peu.

Privés de leur protection, les os finissent par frotter l'un contre l'autre à chaque mouvement. Cela peut causer de la douleur et de la raideur.



2

Pour se protéger, l'articulation produit plus de **liquide synovial**.

Ce surplus de liquide amène un gonflement, de l'inflammation et de la douleur.



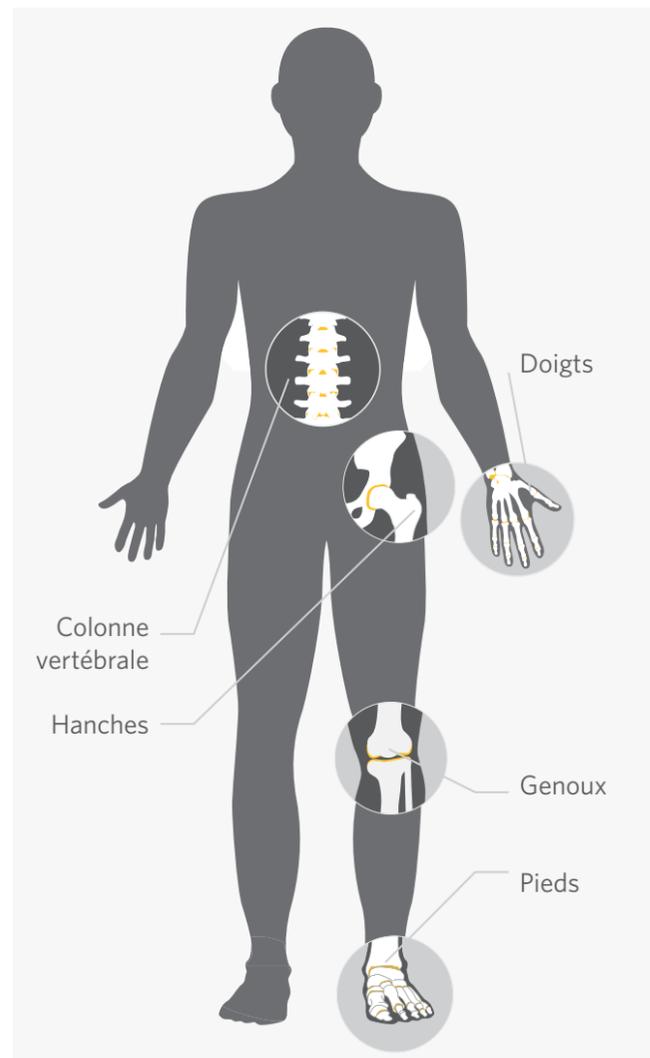
3

Les os réagissent à leur tour. Leurs extrémités s'épaississent et forment des bosses ou des pointes, qu'on appelle **ostéophytes**.

Les ostéophytes nuisent au travail des muscles, des ligaments et des tendons, qui finissent par s'user eux aussi.

DES ARTICULATIONS PLUS TOUCHÉES QUE D'AUTRES

Toutes nos articulations peuvent être atteintes par l'arthrose, mais celles qui soutiennent le poids du corps sont plus susceptibles de l'être. Les doigts sont aussi souvent touchés.



Arthrose ou arthrite ?

L'arthrose est une forme d'usure des articulations qui apparaît lentement. Quant à l'arthrite, c'est d'abord et avant tout une maladie inflammatoire des articulations qui apparaît plus rapidement et fait plus mal que l'arthrose. Il y a plus d'une centaine de formes différentes d'arthrites, comme l'arthrite rhumatoïde, la goutte, le lupus, etc.

DES SYMPTÔMES À RECONNAÎTRE

L'arthrose se développe sur plusieurs années et même des décennies. Au début, il n'y a souvent aucun signe apparent. Au fil du temps, des symptômes se font sentir. Ils sont différents d'une personne à l'autre et selon l'articulation atteinte, mais les plus courants sont les suivants.

- > **Raideur ou difficulté à bouger au réveil.** Généralement, la mobilité revient à la normale après 20 à 30 minutes.
- > **Douleur à une articulation.** Au début, il s'agit souvent d'une douleur légère qui se manifeste après un mouvement, puis qui se calme au repos. À mesure que la maladie progresse, la douleur survient de plus en plus souvent et peut devenir constante. Elle peut même nuire au sommeil.
- > **Signes d'inflammation,** comme de l'enflure ou de la chaleur à l'articulation.
- > **Déformation de certaines articulations.** Lorsque les doigts sont touchés, par exemple, de petites bosses dures peuvent apparaître.



LE DIAGNOSTIC

Si vous remarquez que vous avez certains des signes précédents, cela ne veut pas nécessairement dire que vous avez de l'arthrose. Consultez un médecin pour obtenir un diagnostic précis et des conseils appropriés.

Votre médecin aura besoin de connaître vos symptômes et de vous examiner. S'il y a des antécédents d'arthrose dans votre famille, il serait important que vous lui en parliez.

Votre médecin vous proposera peut-être de passer des examens complémentaires, comme une radiographie, une arthroscopie ou une échographie. Il pourrait aussi demander à obtenir des résultats de prises de sang ou d'autres analyses. Enfin, il pourrait vous diriger vers un spécialiste, comme un rhumatologue ou un physiatre.

RECONNAÎTRE LES FACTEURS DE RISQUE

Certains facteurs augmentent le risque de développer de l'arthrose. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut agir pour éviter la plupart des facteurs mis à part l'**âge** et l'**hérédité**.

- > **L'âge.** L'arthrose peut survenir à tout âge. Toutefois, le risque augmente avec les années.

Au fil du temps, le cartilage peut perdre de la souplesse, s'user et devenir plus sujet aux blessures. Cela ne veut pas dire que l'arthrose est une conséquence « normale » du vieillissement. **Adopter de bonnes habitudes de vie peut faire une grande différence pour la santé de vos articulations.**

Évidemment, plus vite on s'en occupe, meilleures sont nos chances d'éviter l'arthrose. Mais il n'est jamais trop tard pour passer à l'action et se sentir mieux.



8 PERSONNES SUR **10**

présentent des signes de la maladie après 75 ans.



- > **L'hérédité** peut être responsable d'une fragilité plus grande des articulations. Si des personnes de votre famille (père, mère, frère, sœur) ont de l'arthrose, cela ne veut pas nécessairement dire que vous en serez atteint, mais votre risque est un peu plus élevé. Vous ne pouvez pas changer votre hérédité, mais vous pouvez adopter des habitudes gagnantes !

Quels sont les facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir ?

- Cochez les facteurs qui vous concernent.** Cela vous aidera à savoir quels moyens vous pouvez prendre pour garder vos articulations en santé.
- Manque d'activité physique** (moins de 30 minutes par jour)
- Surplus de poids**
- Autre maladie articulaire,** comme l'arthrite rhumatoïde
- Blessure à une articulation** causée par un accident ou encore par des mouvements ou des chocs répétés
- Problèmes mécaniques,** comme une posture inadéquate, un mauvais alignement des genoux, des hanches ou de la colonne vertébrale, une faiblesse des muscles supportant les articulations, des articulations trop mobiles, etc.
- Le fait de porter des talons hauts**

Pour vous aider à passer à l'action, consultez les pages 6 à 8.



2 Prendre soin de ses articulations

BOUGEZ TOUS LES JOURS

L'activité physique est votre meilleure alliée **pour prévenir et traiter l'arthrose**.

Faire 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour :

- **nourrit** le cartilage et le rend plus résistant à l'usure;
- **renforce** les muscles qui soutiennent les articulations;
- **assouplit** les articulations et diminue les raideurs;
- **soulage** la douleur, entre autres, en stimulant les endorphines. Ces substances produites par le cerveau procurent une sensation de bien-être et aident à calmer la douleur;
- **améliore** l'équilibre et la coordination, ce qui réduit les risques de blessures;
- **aide** à maintenir un poids santé, ce qui diminue la pression sur certaines articulations.

PASSEZ À L'ACTION

- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent. **Le plaisir est la clé** de la **motivation** et de la **persévérance**.
- Profitez de toutes les occasions pour bouger : étirez-vous devant la télévision, utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, déplacez-vous à vélo ou à pied, lavez les planchers, jardinez... **En faisant 10 ou 15 minutes d'exercice ici et là dans la journée, vous atteindrez facilement 30 minutes par jour.**
- Même si vous avez des douleurs aux articulations, continuez à mener une vie active. Rappelez-vous que **l'exercice est un remède à la douleur**. Faites des activités qui conviennent à votre condition.
- Évitez les excès et **respectez vos limites** pour ne pas vous blesser.
- Au besoin, **demandez conseil** à un professionnel de la santé (ergothérapeute, kinésiologue, médecin ou physiothérapeute, par exemple).



MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ

Avoir un poids santé aide à prévenir l'arthrose aux articulations qui soutiennent le corps, comme celles de la colonne vertébrale, des hanches et des genoux. Un surplus de poids crée une pression trop importante sur ces articulations, ce qui use le cartilage.

Si vous avez un surplus de poids, perdre quelques kilos peut faire une grande différence. Étant donné la façon dont l'articulation du genou fonctionne, perdre 4,5 kilos (10 lb), par exemple, peut réduire la pression sur les genoux de 18 kilos (40 lb).

PRÉVENEZ LES BLESSURES AUX ARTICULATIONS

Les articulations qui ont subi des blessures sont plus susceptibles d'être touchées par l'arthrose : prenez des mesures pour prévenir ce type de blessures.



Évitez les talons hauts

Le fait de porter des talons hauts augmente la pression sur les articulations des genoux, des chevilles et des pieds. Cela provoque l'usure du cartilage. Variez la hauteur de vos chaussures. Réservez les talons de plus de 4 cm (1,5 po) aux grandes occasions.

PASSEZ À L'ACTION



- Adoptez une **alimentation saine et équilibrée**. Consultez la page 8 à ce sujet.
- Mangez à votre faim, mais pas davantage. Prenez des **portions raisonnables** et **mangez lentement**.
- Faites de l'**activité physique tous les jours**.
- Visez une **perte de poids progressive** plutôt que trop rapide, soit un maximum de 1 kg (2 lb) par semaine.

PASSEZ À L'ACTION



- Au travail, dans vos loisirs ou à la maison, utilisez toujours une **bonne technique** et un **équipement approprié** à l'activité que vous pratiquez. Voyez à ce que vos outils ou vos équipements soient en bon état.
- Portez des **chaussures bien adaptées** à vos activités, confortables et procurant un bon support à vos pieds.
- Si vous ressentez une douleur inhabituelle pendant une activité, il vaut mieux vous arrêter pour ne pas provoquer de blessure. **Ne forcez jamais au-delà de vos capacités**.
- Si possible, **évitez les mouvements et les chocs répétitifs**.

En cas de blessure

- Appliquez de la glace sur la partie douloureuse de 15 à 20 minutes, plusieurs fois par jour.
- Occupez-vous rapidement d'une blessure pour ne pas la laisser dégénérer. Adaptez vos activités en conséquence. Si la douleur persiste, consultez un professionnel de la santé.

ADOPTER UNE BONNE POSTURE

Une bonne posture permet de bien répartir le poids sur les articulations.



PASSEZ À L'ACTION



- En position debout, assurez-vous que votre cou, votre colonne, vos hanches et vos genoux sont bien alignés. Des muscles du dos, de l'abdomen et des cuisses forts aident à se tenir droit.
- Ne restez pas trop longtemps dans la même position.
- Évitez de dormir sur le ventre.
- Si vous éprouvez des douleurs en marchant, faites vérifier votre posture par un professionnel de la santé. Des solutions pourraient vous être proposées, comme des semelles orthopédiques ou encore un support ou une orthèse pour soutenir le genou.

MANGEZ BIEN

Une alimentation saine et équilibrée permet d'obtenir tous les éléments nutritifs essentiels à une bonne santé, incluant celle des articulations. Elle fournit aussi l'énergie pour bien accomplir ses activités et aide à gérer son poids.

De plus en plus de liens sont faits entre l'alimentation, l'inflammation et l'arthrose. De nombreuses habitudes alimentaires, déjà reconnues comme bonnes pour la santé, aideraient aussi à réduire l'inflammation.

PASSEZ À L'ACTION



- Donnez une grande place aux **légumes** et aux **fruits** à chacun de vos repas et collations.
- Mettez au menu au moins 2 fois par semaine des **poissons riches en oméga-3** comme le saumon, les sardines, le hareng, le maquereau.
- Remplacez certains repas de viande par des mets à base de **tofu** ou de **légumineuses** comme les haricots rouges, les lentilles ou les pois chiches.
- Consommez des **céréales à grains entiers**. Plutôt que des produits raffinés, optez pour du riz brun, du gruau d'avoine, de l'orge mondé, du quinoa et du sarrasin.
- Mangez chaque jour un peu de **noix ou de graines nature** comme les noix de Grenoble, les amandes, les graines de citrouille ou de tournesol.
- **Limitez les aliments riches en gras ou en sucre** comme les biscuits, les pâtisseries, les fritures, les mets contenant une grande quantité de beurre ou de crème, les croustilles, les boissons gazeuses.

Doit-on éviter certains aliments ?

Peut-être avez-vous lu ou entendu que ne pas manger de produits laitiers et de gluten (protéine contenue dans certaines céréales comme le blé) aiderait à réduire les symptômes de l'arthrose. Des témoignages de gens qui en ont fait l'expérience vont dans ce sens, toutefois il n'y a pas de consensus scientifique à ce sujet à l'heure actuelle. Si vous voulez explorer cette piste, il vaudrait mieux consulter une nutritionniste pour éviter des carences alimentaires à long terme.

3 Bien vivre avec l'arthrose

Quand la douleur est présente, de petits gestes quotidiens comme marcher, s'habiller, ouvrir un pot ou se lever d'un siège peuvent devenir pénibles. Ne laissez pas la douleur gâcher votre journée. Il existe des moyens pour vous aider à la calmer et à améliorer votre qualité de vie.

SOYEZ AUX PETITS SOINS AVEC VOUS-MÊME

La **chaleur** peut détendre et assouplir une articulation douloureuse. Prenez un bain chaud ou encore appliquez un sac chauffant ou une serviette chaude à l'endroit où vous ressentez de la douleur. Si vous constatez des signes d'inflammation, comme de l'enflure, de la chaleur ou de la rougeur, mettez plutôt du **froid**. Utilisez, par exemple, de la glace dans un linge propre.

Mettez toujours une protection entre votre peau et la source de chaleur ou de froid. Laissez celle-ci en place de 15 à 20 minutes.

DORMEZ BIEN

La douleur peut nuire au sommeil, et le manque de sommeil augmente la douleur. **Voici quelques trucs pour mieux dormir.**

- Faites des activités calmes avant d'aller au lit.
- Prenez un bain chaud pour détendre vos articulations.
- Assurez-vous que votre matelas et votre literie sont confortables et que votre chambre est calme.
- Adoptez un horaire régulier pour le lever et le coucher.

FACILITEZ VOTRE QUOTIDIEN

Certains objets, comme un ouvre-bocal ou un banc pour le jardinage, peuvent vous simplifier la vie. Avant de vous procurer une foule d'articles, discutez de vos besoins avec un professionnel. Pensez aussi à rendre les objets d'utilisation courante plus accessibles.

PRENEZ SOIN DE VOTRE MORAL

- Ne laissez pas la douleur vous arrêter. **Continuez à faire des activités que vous aimez.** Le plaisir est un remède à bien des maux.
- Parlez de votre situation avec vos proches ou joignez un groupe de soutien. **Discuter avec d'autres personnes aide souvent à voir les choses plus positivement.** Tenir un journal personnel est souvent très efficace également.

APPRENEZ À VOUS RELAXER

Lorsqu'on a mal, on a tendance à se contracter, ce qui augmente la douleur. **Apprendre une technique de relaxation** peut vous aider à relâcher les muscles tendus.

DES MÉDICAMENTS POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES

Combinés à de saines habitudes de vie, des médicaments peuvent aider à soulager la douleur et les autres symptômes de l'arthrose. Ils ne guérissent pas la maladie, mais ils peuvent améliorer votre qualité de vie.

Chaque traitement, même s'il s'agit de la prise d'un médicament en vente libre, devrait être décidé en accord avec un médecin, un pharmacien ou une infirmière. Informez-vous sur ses effets indésirables et sur les risques d'interactions avec d'autres produits, qu'ils soient pharmacologiques ou naturels.



MÉDICAMENT	INDICATIONS	PRÉCAUTIONS ET RECOMMANDATIONS	EFFETS INDÉSIRABLES
ANALGÉSQUES (antidouleurs) • Acétaminophène (vente libre)	<ul style="list-style-type: none"> > C'est le premier médicament à envisager pour soulager les douleurs liées à l'arthrose. > Il est possible de le prendre régulièrement pour une période prolongée. > Des formules longue action de 8 heures sont offertes. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ne pas attendre que la douleur devienne trop intense pour prendre le médicament. > Bien suivre les recommandations. > Vérifier si les autres médicaments que l'on prend (ex. : sirop contre le rhume) en contiennent. > Ne pas dépasser 4 grammes (4 000 mg) par jour (au total pour tous les produits). 	<ul style="list-style-type: none"> > Aux doses prescrites, peu ou pas d'effets indésirables.
ANTI-INFLAMMATOIRES NON STÉROÏDIENS (AINS) CLASSIQUES • AAS ou Acide acétylsalicylique (vente libre) • Ibuprofène (vente libre ou sur ordonnance) • Naproxène (vente libre ou sur ordonnance) • Diclofénac sodique et autres AINS sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> > Ils sont utilisés pour soulager la douleur et l'inflammation. 	<ul style="list-style-type: none"> > Demander l'avis d'un professionnel de la santé avant de prendre des AINS en vente libre. > Il faut parfois quelques semaines avant que leur plein effet se fasse sentir. > Un médicament qui protège le système digestif peut être prescrit aux personnes qui prennent des AINS. Celui-ci peut être combiné avec l'AINS dans un même médicament. 	<ul style="list-style-type: none"> > Les AINS peuvent causer des dommages au système digestif : brûlures, crampes, nausées, ulcères, saignements, etc. > À utiliser avec prudence par les personnes atteintes d'hypertension, de problèmes cardiaques ou rénaux, car ils peuvent causer de la rétention d'eau et de sel (à l'exception de l'AAS).
AINS DE NOUVELLE GÉNÉRATION • Coxibs (sur ordonnance)	<ul style="list-style-type: none"> > Ils sont utilisés pour soulager la douleur et l'inflammation. 	<ul style="list-style-type: none"> > Suivre les recommandations du médecin. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ils sont moins durs pour l'estomac que les AINS classiques, mais ils peuvent tout de même entraîner des nausées ou d'autres problèmes gastriques. > À utiliser avec prudence par les personnes atteintes de certains troubles cardiaques ou rénaux.
CRÈMES ET POMMADES • À base de salicylate, de capsaïcine, de menthol ou d'AINS (vente libre ou sur ordonnance)	<ul style="list-style-type: none"> > La plupart des produits masquent temporairement la douleur en procurant une sensation de chaud ou de froid lorsque appliqués sur l'articulation douloureuse. 	<ul style="list-style-type: none"> > Demander conseil à un professionnel de la santé pour choisir un produit. > Même si on les applique sur la peau, il ne faut pas dépasser les doses prescrites. > Ne pas mettre de coussin chauffant sur la peau lorsqu'il y a eu application récente. 	<ul style="list-style-type: none"> > Elles peuvent dessécher la peau ou entraîner une éruption cutanée.
INJECTIONS DE CORTICOSTÉROÏDES • Cortisone	<ul style="list-style-type: none"> > Elles sont utilisées lorsque les AINS sont contre-indiqués ou que la douleur et l'inflammation persistent. Le médecin injecte le médicament dans l'articulation. > Ce traitement ne convient pas à toutes les articulations. 	<ul style="list-style-type: none"> > Un maximum de 4 injections par année dans une même articulation est recommandé pour limiter les complications liées à ces anti-inflammatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ces injections sont généralement sans danger lorsque administrées dans de bonnes conditions. > Dans de rares cas, une infection de l'articulation peut survenir.
INJECTIONS DE GEL • Viscosuppléance	<ul style="list-style-type: none"> > Ce traitement peut être utilisé pour traiter le genou. On injecte dans l'articulation un gel qui lubrifie le cartilage et qui permet de mieux absorber le choc des mouvements. 	<ul style="list-style-type: none"> > Aucune. 	<ul style="list-style-type: none"> > Certaines personnes ont une réaction allergique à la viscosuppléance.

D'autres options de médicaments

Dans certains cas, le médecin peut prescrire un médicament qui agit sur la perception de la douleur dans le cerveau comme le chlorhydrate de duloxétine ou la gabapentine.

QUE PENSER DES PRODUITS NATURELS ?

Le sulfate de glucosamine est un supplément alimentaire. Son efficacité est controversée, mais il pourrait tout de même aider à soulager la douleur de l'arthrose. Il est parfois pris avec un autre supplément, la chondroïtine. Comme pour les médicaments, il est toujours plus prudent de demander l'avis d'un pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé avant de prendre des produits naturels. Ils peuvent être associés à des interactions médicamenteuses.



CHIRURGIE

On doit parfois avoir recours à la chirurgie, notamment pour la hanche et le genou. Pour les personnes qui ont perdu beaucoup de mobilité ou dont la douleur est devenue insupportable, elle peut améliorer grandement la qualité de vie. Discutez avec votre médecin des avantages et des risques des différentes interventions possibles.

N'attendez pas...

« Cela fait une dizaine d'années que l'arthrose gruge petit à petit ma capacité à me déplacer. Lors de mon dernier voyage, j'ai trouvé pénible d'être aussi limitée. Chaque jour, je me répétais que j'aurais dû faire plus d'exercice. Au retour, j'ai décidé de m'y mettre! Depuis 4 mois, tous les jours, je marche ou je fais des exercices à la maison. Ça me demande de la discipline, mais quelle satisfaction lorsque je constate les améliorations! Un p'tit conseil : n'attendez pas que la maladie s'installe avant de vous mettre à bouger. Vos articulations vous en remercieront! »

Thérèse, 68 ans

DES SPÉCIALISTES POUR VOUS AIDER

Si vous avez de l'arthrose, plusieurs ressources professionnelles, en plus du médecin, du pharmacien et de l'infirmière, peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie. En voici quelques exemples.

- **Le physiothérapeute** peut vous proposer des programmes d'exercices et d'étirements adaptés à votre condition ainsi que divers traitements contre la douleur, comme la neurostimulation transcutanée (aussi appelée TENS).
- **L'ergothérapeute** peut vous aider à surmonter vos difficultés dans vos activités quotidiennes, par exemple, en vous suggérant des modifications à vos méthodes de travail et une meilleure répartition de vos activités dans votre horaire et en vous recommandant des équipements spécialisés.
- **Le kinésologue** peut bâtir un programme d'exercices adaptés à vos besoins.
- **L'acupuncteur** peut contribuer à diminuer le stress et la douleur.
- Un professionnel de la santé mentale, comme **un psychologue** ou **un travailleur social**, peut vous aider à surmonter les difficultés et les émotions négatives liées à l'arthrose.



Pour obtenir plus d'info

La Société de l'arthrite : www.arthrite.ca/qc

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé.

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par les **fondations de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont** et du **Centre Épic** ainsi que par la **Fondation PSI**, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Cette publication a été élaborée par **Capsana**, avec la collaboration de **Jean-Pierre Raynauld**, rhumatologue, Hôpital Notre-Dame du Centre hospitalier de l'Université de Montréal; **Monique Camerlain**, rhumatologue, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke; **Dora Beluska**, omnipraticienne, Hôpital de Lachine du Centre universitaire de santé McGill; **Suzanne Durand**, infirmière, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec; **Diane Lamarre**, pharmacienne, Ordre des pharmaciens du Québec; **Alain Bibeau**, ergothérapeute, Ordre des ergothérapeutes du Québec.

Remerciements à **La Société de l'arthrite** pour la révision du contenu.

Les professionnels de la santé et les entreprises peuvent commander ce document au www.capsana.ca/outils/publications.php.