

Le dos fait mal, les genoux craquent et depuis plusieurs jours, un tiraillement se fait sentir dans l'épaule...

Les douleurs de l'appareil locomoteur sont un des maux les plus fréquents dans les pays industrialisés occidentaux. Elles ont le plus souvent pour cause des phénomènes d'usure des articulations :

l'arthrose, une maladie articulaire dégénérative qui fait partie des « rhumatismes ». C'est l'affection la plus fréquente (environ 55 %) parmi les affections rhumatismales. Contrairement à ce qui se produit dans l'arthrite, les articulations ne sont pas enflammées dans l'arthrose, mais usées.

Nos articulations nous permettent de nous mouvoir. Nous effectuons plusieurs milliers de mouvements tous les jours, le plus souvent sans en avoir conscience. Ces mouvements sont améliorés et facilités par la synovie. Ce film liquidien est produit par la membrane synoviale de l'articulation. Le liquide articulaire qui nourrit le cartilage, est épais pendant la jeunesse et devient de plus en plus aqueux au fur et à mesure que l'on vieillit. Si l'articulation n'est plus suffisamment « lubrifiée », le cartilage devient sec, cassant et s'use avec le temps. Le cartilage a cependant une fonction centrale d'amortisseur élastique dans les articulations et forme la surface de glissement pour les os plus durs.

Ainsi plus on avance en âge, plus le risque de souffrir d'une arthrose augmente. Alors que seuls 4 % des jeunes de 20 ans ont une arthrose, 70% des personnes âgées de plus de 70 ans en souffrent ; les femmes en sont plus fréquemment atteintes. Et comme le cartilage est particulièrement touché par l'usure, le point de départ de toutes les arthroses est une lésion du cartilage dont la cause peut être très variée :

Age avancé

La capacité d'autorégénération du corps diminue à partir de 35 ans environ. L'usure pendant des années des articulations et « l'arthrose liée à l'âge » qui en résulte, sont les plus répandues. C'est pourquoi il faut déjà commencer la prévention à un jeune âge, en veillant à avoir une activité physique plus importante pendant les loisirs, des récréations actives pendant la scolarité et des chaises adaptées au dos des enfants à la maternelle et à l'école. L'éducation des mouvements appropriés du dos est déjà judicieuse dans l'enfance car le manque de précautions pendant les 20 premières années de la vie peut justement être déterminant dans les phénomènes d'usure ultérieurs.

Poids corporel

Le surpoids joue un rôle important, surtout dans les arthroses du genou, car la totalité du poids appuie sur les os joints par les articulations.

Facteurs héréditaires

Certaines arthroses peuvent avoir une origine héréditaire (par ex. au niveau des articulations des doigts)

Surcharge

Des malpositions congénitales (par ex. des hanches), une sollicitation intense (par ex. chez les sportifs de haut niveau ou en cas de mauvaise posture au travail) ou une mauvaise répartition des charges due à des chaussures inadaptées (par ex. avec des talons aiguilles) surchargent de manière excessive les articulations par une position anormale et non naturelle des os.

Blessures, accidents, chocs ou coups

De simples microblessures, telles qu'elles se produisent parfois lors du sport, mais aussi des fractures osseuses peuvent favoriser la survenue d'une arthrose.

L'être humain possède environ 200 jointures osseuses (articulations). L'arthrose peut survenir en principe dans toutes les articulations. Les zones les plus fréquemment atteintes sont : colonne vertébrale, épaule, coude, doigts, hanche, genou et cheville ainsi qu'une malposition du gros orteil, appelé hallux valgus.

On parle de polyarthrose ou d'arthrose multiple quand l'arthrose survient simultanément au niveau de nombreuses articulations. L'arthrose est une maladie également très répandue dans le monde animal. Les problèmes de hanche chez le meilleur ami de l'homme, le chien, sont les plus connus.

Evolution de la maladie et symptômes :

La survenue d'une arthrose qui débute par une lésion du cartilage articulaire, est insidieuse et évolue tout d'abord lentement. Au cours de l'évolution qui s'échelonne le plus souvent sur de nombreuses années, la sensation initiale de malaise dans l'articulation peut se transformer ultérieurement en de fortes douleurs. Des modifications des os proches de l'articulation, de la membrane synoviale, de la capsule articulaire ainsi que de la musculature peuvent en outre survenir.

Le cartilage articulaire est insensible à la douleur ce qui explique pourquoi les douleurs ne se remarquent que tardivement. Selon le type d'articulation atteint et la phase de la maladie, les conséquences sont très différentes : inflammations de l'articulation, augmentation de volume et déformation de l'articulation touchée, légères limitations de la mobilité pouvant aller jusqu'à des ankyloses. Cette limitation de la mobilité crée un cercle vicieux dans lequel la diminution de la mobilité articulaire entraîne une nouvelle diminution de la viscosité du liquide articulaire et donc de la protection du cartilage.

En outre, les douleurs sont accentuées par un temps froid et humide et des contraintes mécaniques. Une sollicitation surtout à type de chocs, comme la descente des escaliers, est douloureuse dans l'arthrose du genou. Faire de la bicyclette est par contre le plus souvent possible sans problèmes. La douleur « au démarrage » est aussi typique de l'arthrose. Cela signifie qu'après un repos prolongé, les premiers mouvements sont douloureux et s'améliorent seulement au bout de quelques mètres.

Si vous avez des douleurs, veuillez prendre au sérieux les signaux de votre corps. Dans l'arthrose, tout dommage une fois constitué ne se guérit plus. Les objectifs prioritaires du traitement de l'arthrose sont donc le soulagement des douleurs existantes afin que les mouvements soient à nouveau possibles et qu'une gymnastique thérapeutique puisse éventuellement être effectuée. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien car le traitement des arthroses et des autres affections rhumatismales va largement au-delà de la suppression des douleurs.

Il n'existe toutefois pas de traitement causal de l'arthrose. Bien qu'une variété de « préparations favorisant la régénération du cartilage » soit proposée, la preuve scientifique de leur efficacité fait défaut à ce jour. Le traitement définitif de l'arthrose consiste souvent seulement à remplacer l'articulation par une prothèse, dite endoprothèse totale (EPT). Ce traitement est effectué le plus souvent au niveau de la hanche et du genou. Les douleurs du patient et le spécialiste décident du moment adéquat pour la mise en place d'une prothèse dans l'arthrose.

Saviez-vous déjà....

- qu'un être humain perd 40% de sa masse musculaire entre la 20^e et la 70^e année de sa vie.
Il en résulte une réduction de la stabilisation et du soulagement des articulations par les muscles.
- que le cartilage articulaire n'a une épaisseur que de 3 à 5 millimètres dans les grosses articulations.
- que le cartilage d'une articulation saine a des propriétés de glissement 5 fois meilleures que la glace.