

# LES TERRAINS ET TRAITEMENTS DE L'ARTHROSE

## TERRAIN FAVORABLE PROPRE À L'INDIVIDU

- Usure de l'articulation due à l'âge
- Blessure à l'articulation (sport ou lors d'un accident)
- Blessure à l'articulation due à une mauvaise posture répétée (travail)
- Stress sur l'articulation augmenté par un excès de poids
- Terrain familial propice au développement de l'arthrose

## SYMPTÔMES

- Douleur lors des déplacements
- Raideur des articulations même au réveil
- Articulations sensibles et mouvements limités
- Sensation de chaud au niveau des articulations

## TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

- Le paracétamol contre la douleur légère à modérée
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- Les Coxibs (AINS plus sélectifs) ciblent la douleur et auraient moins d'effets secondaires



➔ **« L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle se caractérise par une destruction du cartilage qui s'étend à toutes les structures de l'articulation, notamment à l'os et au tissu synovial. »**  
*Définition de l'Inserm*

**En cas de symptômes, parlez-en à votre professionnel de santé**

## TRAITEMENTS NON-MÉDICAMENTEUX

- Limitation des mouvements et repos
- Kinésithérapie pour améliorer la force musculaire et la souplesse La perte de poids pour les personnes en surpoids
- L'usage d'une canne réduit le poids supporté par l'articulation et donc la douleur