



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



ARTHRITE ET ARTHROSE



AGENDA

INTRODUCTION

ARTHROSE

ARTHRITE

CONCLUSION

INTRODUCTION

L'arthrite et l'arthrose sont deux affections qui touchent un grand nombre de la population canadienne.

Ces deux affections sont confondues parce qu'elles provoquent toutes les deux des douleurs et des gênes dans les mouvements.

Cependant elles n'ont pas les mêmes origines et les mécanismes sont différents.

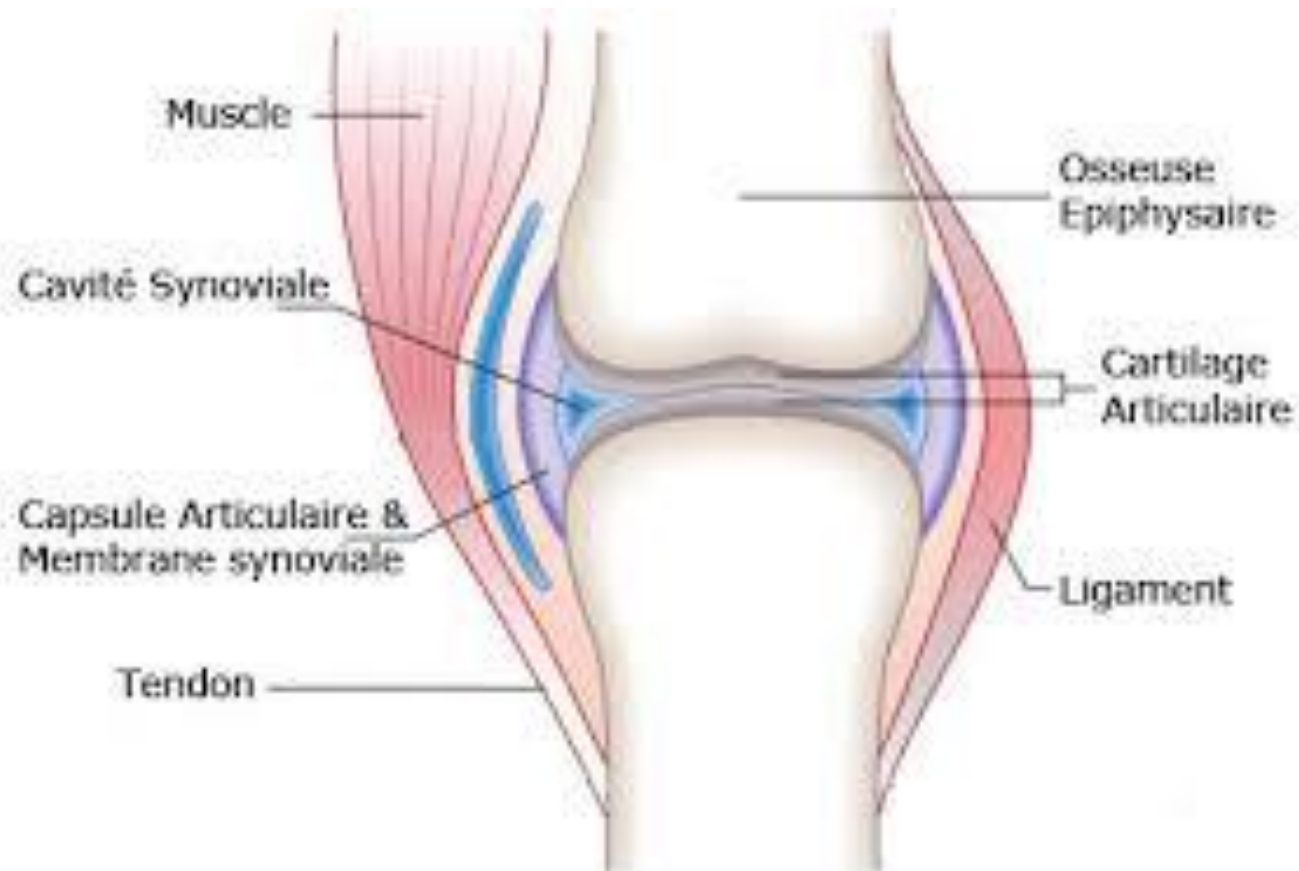
INTRODUCTION

Comprendre cette différence est essentiel pour mieux reconnaître les symptômes, **adapter les traitements** et **améliorer la qualité de vie au quotidien**.

Au cours de cette présentation, nous verrons ensemble ce qui distingue l'arthrite de l'arthrose, leurs causes, leurs symptômes et les approches possibles pour mieux les gérer.



ANATOMIE





L'ARTHROSE



L'ARTHROSE

L'arthrose est une affection **mécanique** qui se caractérise par une **usure graduelle** du **cartilage des articulations**. L'arthrose, également appelée **ostéoarthrite** ce qui accentue la **confusion**.

C'est un processus local et dégénératif.

L'arthrose peut survenir dans plusieurs articulations, mais elle touche généralement **la hanche, la colonne vertébrale, le genou et la main**. Il est possible de distinguer 4 degrés d'arthrose, soit : **suspicion, léger, modéré et sévère**.

L'ARTHROSE

a) Les facteurs de risque

Le surpoids

Le vieillissement

La profession exercée

Les déformations articulaires préexistantes

L'ARTHROSE

b) Les symptômes

Douleur mécanique: la douleur se manifeste généralement lorsque l'articulation est en mouvement et diminue au repos.

Raideur matinale courte (<30 min)

Craquements, diminution de mobilité

Les symptômes de l'arthrose ne sont pas identiques d'une personne à l'autre.

L'ARTHROSE

b) Les symptômes

Les personnes atteintes d'arthrose présentent fréquemment une douleur augmentant avec l'utilisation de l'articulation, contrairement à l'arthrite qui cause principalement une longue période de raideur en matinée.

L'arthrose ne se guérit pas complètement. Toutefois, il est possible de maîtriser les symptômes et de réduire les impacts de ces derniers sur votre qualité de vie.

L'ARTHROSE

c) Traitement

Il n'existe pas de traitement pour “guérir” l'arthrose, mais plusieurs approches permettent de soulager la douleur, ralentir l'évolution et améliorer la mobilité.

1. Mesures non médicamenteuses

Activité physique adaptée :

Renforcement musculaire : protège les articulations (ex. exercices avec bandes élastiques).

L'ARTHROSE

Étirements doux : améliorent la souplesse.

Exercices d'équilibre : limitent les risques de chute.

Perte de poids (si nécessaire) : diminue la pression sur les articulations (hanches, genoux).

L'ARTHROSE

Physiothérapie :

Mobilisations articulaires douces.

Massages et techniques de relâchement musculaire.

Hydrothérapie (exercices dans l'eau chaude).

Programmes personnalisés pour conserver l'autonomie.

L'ARTHROSE

Alimentation équilibrée riche en oméga-3 (poissons, noix, graines de lin).

Aides techniques : cannes, semelles orthopédiques, attelles.

2. Médicaments

Analgésiques simples (ex. acétaminophène) pour la douleur.



L'ARTHROSE

Anti-inflammatoires (AINS) : en comprimés ou gels locaux.

Infiltrations de corticostéroïdes dans l'articulation, en cas de poussée douloureuse.

Injections d'acide hyaluronique (lubrification de l'articulation).

L'ARTHROSE

3. Approches complémentaires

Application de chaleur (relaxe les muscles, réduit la raideur)
ou de froid (apaise la douleur).

certains compléments (glucosamine, chondroïtine) peuvent aider, mais efficacité variable.

L'ARTHROSE

3. Approches complémentaires

Utilité des soupes d'os (bouillon d'os)

Contiennent : collagène, gélatine, minéraux (calcium, magnésium, phosphore).

Potentiel intérêt : soutien des tissus conjonctifs et du cartilage et apport de protéines et minéraux utiles pour les os et articulations.

L'ARTHROSE

3. Approches complémentaires

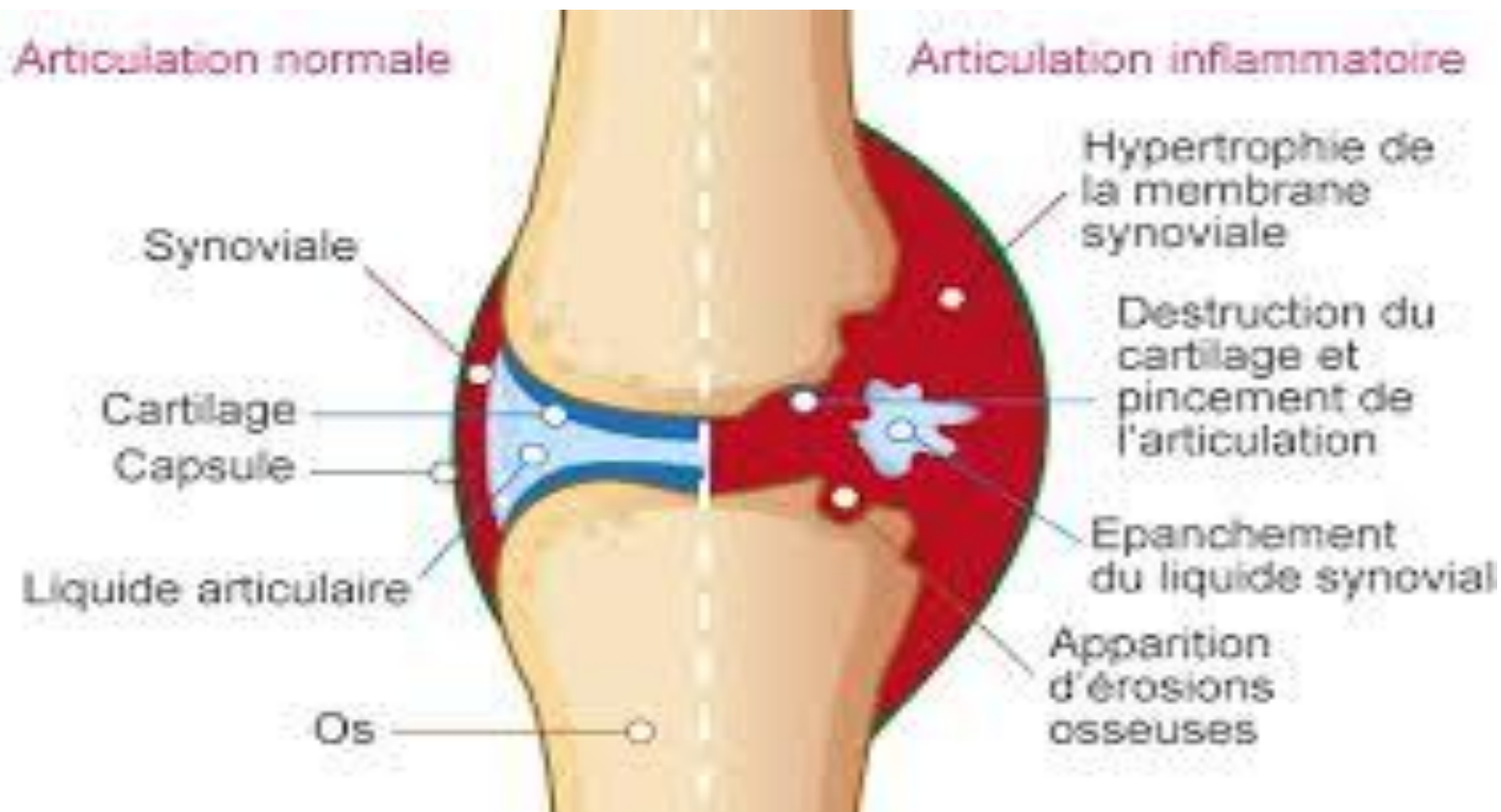
Limites : les preuves scientifiques restent limitées. Elle peut être intégrée dans une alimentation équilibrée, mais ne remplace pas un traitement médical.

4. Chirurgie (cas avancés)

Remplacement de l'articulation (prothèse de la hanche, du genou, etc.) lorsque les autres traitements ne suffisent plus.



L'ARTHRITE



L'ARTHRITE

L'arthrite est une **maladie inflammatoire** des articulations.

L'arthrite est une inflammation engendrant **la sécrétion de substances** détruisant graduellement la structure de l'articulation concernée. C'est une maladie du système immunitaire. C'est un **processus systémique**.

a) Facteurs de risque

Facteurs héréditaires , infectieux , le tabac, le sexe.

L'ARTHRITE

b) Symptômes

Douleur inflammatoire (avec chaleur et gonflement)

Raideur matinale prolongée (>30 min)

Fatigue générale possible

**Des déformations: nodules d' Héberden et de Bouchard,
déformations en col de cygne,**



L'ARTHRITE



L'ARTHRITE

Les principales formes d'arthrite

Polyarthrite rhumatoïde

C'est une maladie **auto-immune chronique**.

Le système immunitaire attaque la membrane des articulations. Elle touche surtout les petites articulations (mains, poignets).

Symptômes : douleur, raideur matinale prolongée, déformation progressive.

L'ARTHRITE

Arthrite psoriasique

Associée au psoriasis (maladie de la peau). Elle touche les articulations des doigts, orteils, colonne vertébrale et est souvent asymétrique.

Arthrite goutteuse (la goutte) due à l'accumulation **d'acide urique**. Crises soudaines, très douloureuses, souvent au **gros orteil**. Favorisée par **alimentation riche en viande, alcool, surpoids**.

L'ARTHRITE

Arthrite infectieuse (ou septique) provoquée par une infection bactérienne, virale ou fongique.

Symptômes: douleur, rougeur, chaleur, fièvre. C'est une urgence médicale.

Arthrite juvénile idiopathique qui touche les enfants et adolescents. C'est une inflammation persistante d'une ou plusieurs articulations.



L'ARTHRITE

Lupus érythémateux systémique (formes articulaires)

Maladie auto-immune systémique qui peut causer une arthrite non destructrice.

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

Comme pour l'arthrose, **il n'existe pas de "guérison" complète**, mais plusieurs approches permettent de **réduire l'inflammation, soulager la douleur et préserver la fonction articulaire**. Le traitement dépend du type d'arthrite (auto-immune, goutteuse, infectieuse, etc.).

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

1 Mesures non médicamenteuses

Activité physique douce et régulière : renforcement musculaire, marche, étirements, natation.

Physiothérapie / ergothérapie : exercices adaptés, apprentissage de gestes pour protéger les articulations.

Alimentation équilibrée : réduire l'alcool, excès de viandes rouges (surtout dans la goutte).

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

1 Mesures non médicamenteuses

Gestion du stress et du sommeil.

2. Médicaments (selon le type d'arthrite)

Anti-inflammatoires (AINS) : réduisent douleur et inflammation.

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

Corticostéroïdes (comprimés ou injections) : pour contrôler rapidement l'inflammation.

Médicaments de fond : méthotrexate, hydroxychloroquine – utilisés dans la polyarthrite rhumatoïde, Colchicine
médicaments abaissant l'acide urique pour la goutte

Antibiotiques / antifongiques : pour l'arthrite infectieuse.

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

3. Approches complémentaires

Application de chaleur (raideur) ou de froid (douleur aiguë).

Les principes de protection articulaire

Principe 1 : Maintenir et améliorer l'amplitude articulaire et la force musculaire

- Faire des exercices régulièrement permet de conserver votre

L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite

souplesse et vos amplitudes de mouvement.

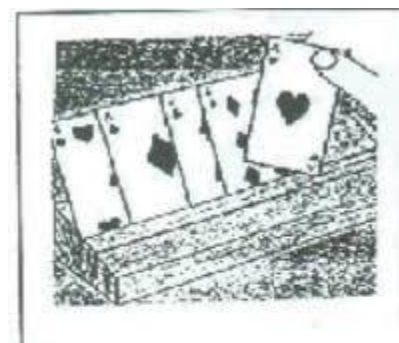
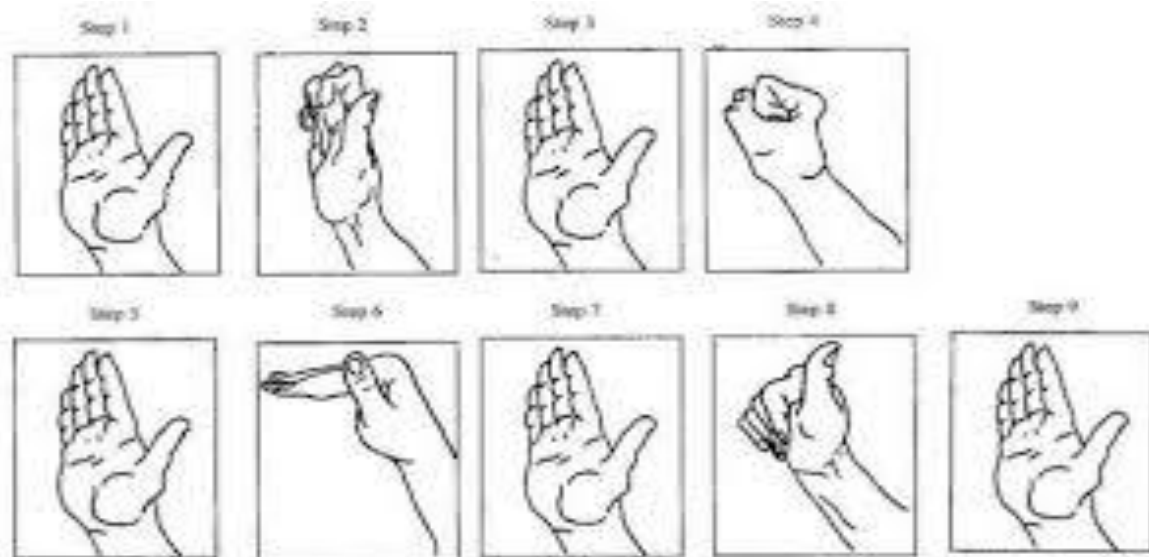
- L'utilisation des mains dans le quotidien s'avère le plus souvent suffisante pour conserver une force musculaire fonctionnelle.

4. Chirurgie (rare, cas sévères):réparation ou remplacement d'une articulation gravement endommagée.



L'ARTHRITE

Traitement de l'arthrite



Adaptation pour tenir
les cartes à jouer

L'ARTHRITE

Principe 2 : Éviter d'utiliser les muscles dans la même position pour des périodes excédant 15 minutes

- Il est important de ne pas faire de flexion prolongée des doigts dans les activités quotidiennes
→ Ex: lire un livre, tricoter, jouer aux cartes, écriture, taper à l'ordinateur, cuisiner...
- Pour éviter ces mouvements prolongés, il faut essayer de garder les doigts en extension le plus possible.

L'ARTHRITE

Principe 3 : Utiliser les articulations les plus fortes et les plus grosses pour travailler

Les articulations les plus grosses comme les épaules sont plus fortes que celles des mains, en plus d'être plus près du corps et donc du centre de gravité.

Portez les charges près du corps avec les coudes à angle droit devant la poitrine permet de diminuer la force nécessaire pour les soutenir en plus de protéger les articulations.

L'ARTHRITE

Principe 4 : Simplifier les activités ou modifier la façon de les exécuter

Utiliser des aides techniques vous permettant d'avoir des prises plus grosses (qui implique plus d'articulations) ou modifiez votre façon de prendre les objets afin de protéger vos articulations.

L'ARTHRITE

Les aides techniques les plus communes pour les activités de la vie domestique

- Le robinet à levier
- L'antidérapant pour ouvrir les contenants
- L'ouvre-boite électrique, le robot culinaire...





L'ARTHRITE

Principe 5 : Éviter les activités entraînant des déformations

Il faut éviter les activités nécessitant une déviation du poignet ou des doigts vers le petit doigt

(déformation en coup de vent)

L'ARTHRITE

Principe 6 : Respecter la douleur

- **La douleur** est un signal d'alarme.
- Apprenez à être à l'écoute de votre douleur, elle nous indique souvent une activité excessive au niveau des articulations.
- **La chaleur** et **l'oedème** peuvent aussi être des indicateurs

L'ARTHRITE

Les orthèses

- Les orthèses peuvent :

Soutenir les articulations afin d'améliorer la stabilité et la fonction;

Réduire la pression et le stress exercé sur les articulations;

Réduire la douleur;

Agir comme un rappel des principes de protection articulaire;



L'ARTHRITE

- Rappeler aux autres de faire attention à vos articulations.
- 2 types: **orthèses de repos et de fonction de différents modèles**

Il est possible de se procurer en pharmacie ou dans des boutiques spécialisées plusieurs types d'orthèses. Les principaux types d'orthèse

- Orthèse de type bague pour col de cygne
- Orthèse de type bague pour boutonnière
- Orthèse de correction déviation ulnaire



CONCLUSION

En résumé, l'arthrite et l'arthrose sont deux maladies articulaires différentes :

L'arthrite est une **inflammation des articulations**, souvent liée au système immunitaire.

L'arthrose est une **usure progressive du cartilage** avec le temps. Même si leurs symptômes peuvent se ressembler, il est important de bien distinguer les deux afin de recevoir le traitement approprié.

En **comprenant** mieux ces différences, chacun peut prendre des décisions éclairées **pour protéger ses articulations, soulager la douleur et préserver sa mobilité au quotidien.**



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca