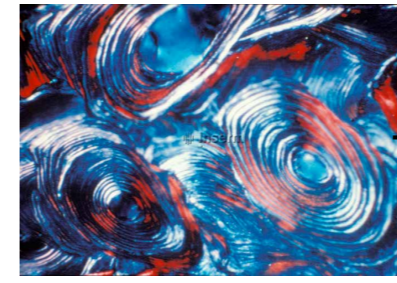
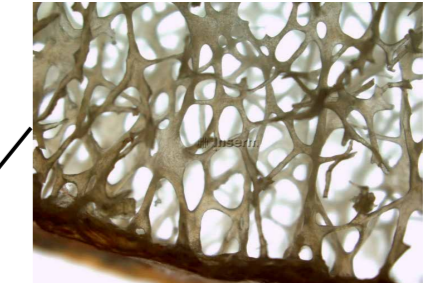


## I. DEFINITION

# L'ARTHROSE



Os cortical  
spongieux

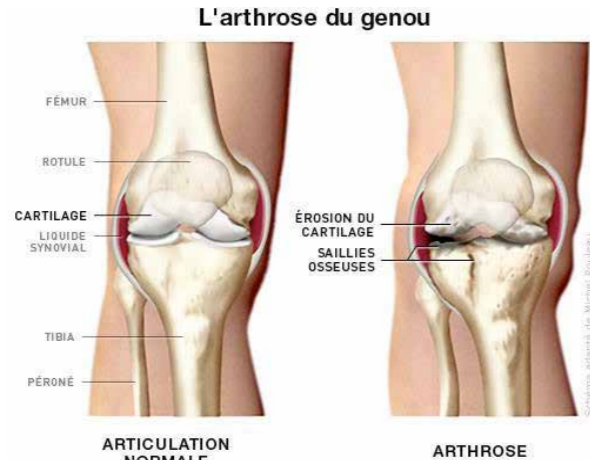


Affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations causées par l'usure anormale du cartilage et de l'ensemble de l'articulation. Elle est la forme d'arthrite la plus fréquente et touche près de 1 Suisse sur 10.

Les articulations les plus touchées sont :  
→ le genou  
→ la hanche  
→ la colonne vertébrale

et à une moindre fréquence :  
→ L'épaule → Le poignet → les doigts  
→ La cheville → Les pieds

L'arthrose du genou = **gonarthrose**



L'arthrose de la hanche = **coxarthrose**



Inflammation =  
Rougeurs,  
gonflements

Inconfort si  
changement de  
température

Micro-traumatismes  
répétés

Sports :  
Pratique intensive

Apparition de  
petites excroissances  
= Ostéophytes ou  
Becs de perroquet

Sensibilité  
à la  
pression

Les mouvements

L'obésité

## II. LES FACTEURS DE RISQUE

Manque d'activité =  
→ baisse du tonus musculaire  
→ diminution de l'apport sanguin aux muscles  
→ mauvaise oxygénation du cartilage

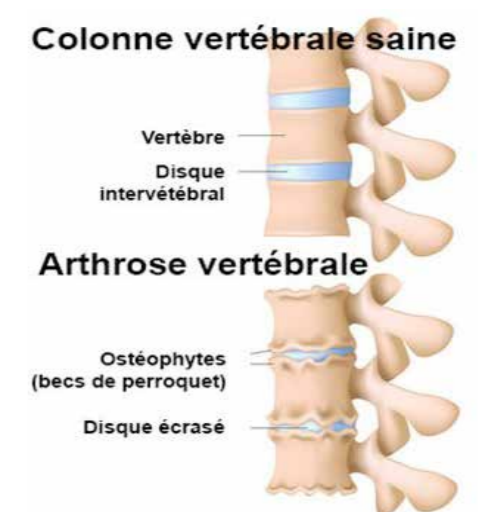
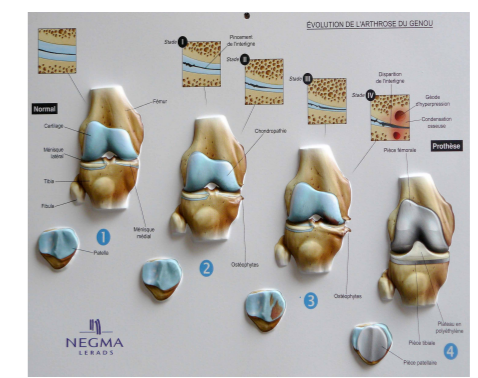
Perte progressive  
de la flexibilité

Craquements  
surtout au niveau  
du genou

## III. LES SYMPTÔMES

Douleurs mécaniques =  
douleurs à la mobilisation

Une raideur matinale  
ou après  
immobilisation > à 30 min



L'arthrose ou ostéoarthrite atteint chaque individu de manière différente. Les articulations touchées et l'intensité des douleurs varient d'une personne à l'autre.

## IV. LE DIAGNOSTIC

## V. LA PREVENTION

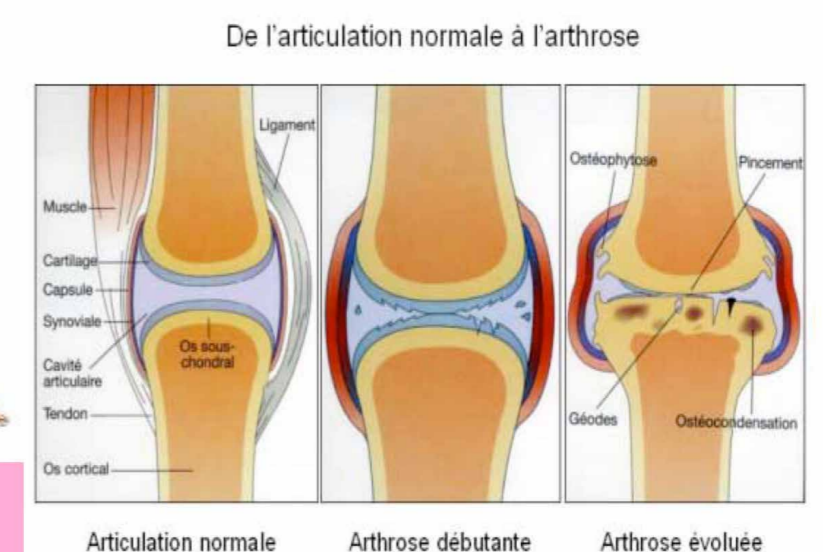
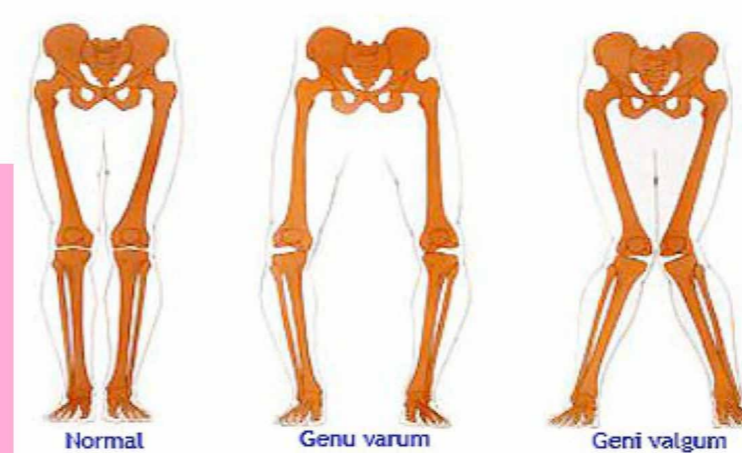
### L'EXAMEN CLINIC permet

1. d'éliminer d'autres pathologies
  2. d'identifier les mouvements qui réveillent la douleur
  3. d'identifier d'éventuelles déviations axiales
  4. d'apprécier la mobilité du genou
  5. de repérer les déformations du genou
- ⚠ Une douleur de genou peut être due à une arthrose de hanche

- **Maintenir un poids santé** : L'excès de poids :  
=> contrainte mécanique très importante sur l'articulation (surtout hanche et genou)
- **Pratiquer une activité physique régulière** : des muscles solides protègent les articulations
- **Prendre soin de ses articulations** :  
+ protéger ses articulations dans la pratique d'un sport ou d'un travail qui expose à un risque de blessures  
+ éviter les mouvements répétitifs de manière excessive  
+ éviter de trop solliciter une articulation
- **Soigner les maladies articulaires** :  
traiter une goutte, une polyarthrite rhumatoïde, un lupus

### EXAMENS COMPLEMENTAIRES : LA RADIOGRAPHIE

- Confirme le diagnostic
1. **Sa nature** : → soit primitive  
→ soit secondaire : + vieillissement artriculaire + traumatique
  2. **Sa localisation** : ex. l'arthrose du genou  
→ arthrose fémoro-tibiale (entre fémur et tibia) du condyle interne ou externe  
→ arthrose fémoro-patellaire (entre fémur et rotule)



## VI. LE TRAITEMENT

### I. MEDICAL

- Antalgiques : (Paracétamol, anti inflammatoires)
- Une bonne hygiène de vie + activité physique adaptée + perte de poids
- Port d'orthèses
- La rééducation / physiothérapie
- Injection d'acide Hyaluronique +/- infiltrations de corticoïdes

### II. CHIRURGICAL

Si arthrose très évoluée ou échec du traitement :

1. **Arthroscopie** :  
→ lavage de l'articulation : élimine les micro-particules intra-arti => inflammation  
→ suivie d'infiltrations intra-articulaires de corticoïdes
2. **L'ostéotomie : (cas d'arthrose de genou)**  
Elle corrige la déviation axiale de la jambe (genu-varum, genu-valgum) = section du tibia ou du fémur pour ré-axer la jambe
3. **Arthroplastie ou Prothèse** : + soit partielle / + soit totale

### Complications du traitement chirurgical

1. Descellement ou usure de prothèse
2. Infections
3. Phlébite