

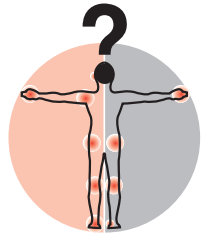
À propos de l'auteure...



Karel Larin

Karel Larin est thérapeute en réadaptation physique (TRP). Elle est diplômée en Technique de Réadaptation physique du Collège Montmorency en 2004. Présentant un intérêt marqué envers la clientèle gériatrique, elle intègre l'année même, l'organisation de Vigi Santé en travaillant au CHSLD Vigi Dollard-des-Ormeaux. N'hésitant pas à s'impliquer dans son milieu de travail, elle apporte son aide et sa collaboration dans plusieurs projets spéciaux. De plus, Mme Larin a complété un mandat en tant qu'administratrice TRP auprès de l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec (2006-2009).

ARTHRITE OU ARTHROSE, SAVEZ-VOUS FAIRE LA DIFFÉRENCE ?



Qui n'a pas déjà ressenti de la douleur ou de la raideur aux articulations ? Ces conditions sont généralement passagères et bénignes. Toutefois, les personnes souffrant d'arthrite ou d'arthrose doivent bien souvent adapter leurs activités quotidiennes en raison des signes et symptômes associés à la maladie. Il est souvent possible d'atténuer les conséquences reliées à la maladie afin d'aider la personne affectée à mieux vivre avec celle-ci. Nous souhaitons que ce texte vous aide à mieux comprendre et différencier ce que sont l'arthrite et l'arthrose en plus de vous guider vers des moyens pour en minimiser le plus possible les conséquences.

QUE VEUT DIRE ARTHRITE ?

Le mot arthrite désigne une inflammation des articulations. De façon globale, l'arthrite se divise en 2 catégories : l'arthrite dégénérative (arthrose) et l'arthrite inflammatoire (ex. : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, etc.). Dans le jargon médical, « arthr » signifie articulation, « ite » inflammation et « ose » dégénérescence.

L'inflammation est caractérisée par des signes et symptômes comprenant : la douleur, la rougeur, l'enflure et la raideur. De son côté, la dégénérescence se définit comme étant une dégradation totale ou partielle d'un organisme (tissu, organe etc.).

Il existe plus de 100 formes d'arthrite. Saviez-vous que l'arthrite, toutes formes confondues, est la maladie invalidante la plus répandue en Amérique du Nord ? À noter que les femmes sont



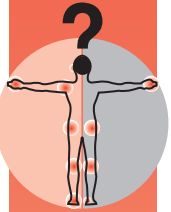
plus touchées que les hommes, autant pour l'arthrose que l'arthrite.

DE QUOI EST COMPOSÉE UNE ARTICULATION ?

L'articulation est le point de contact entre 2 ou plusieurs os du corps. Un des rôles de l'articulation est de permettre une bonne mobilité à notre corps. L'articulation est composée de différentes matières dont le cartilage et la synoviale.

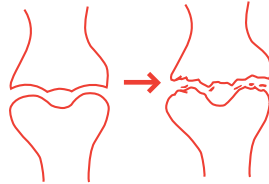
Le cartilage se décrit comme étant un tissu souple, élastique et résistant. Il recouvre et protège l'extrémité des os. La surface du cartilage est lisse et assure la fluidité du mouvement des articulations. Dans une articulation saine, le cartilage joue un rôle d'amortisseur en aidant à répartir la pression lorsque l'articulation doit supporter un poids.

De plus, une mince couche de tissu, qu'on appelle la synoviale, recouvre



la majorité des articulations du corps humain. Ce tissu est composé de petites quantités de liquide servant à nourrir le cartilage et à lubrifier les articulations.

Selon le type d'arthrite, une ou plusieurs de ces matières (os, cartilage, synoviale) peuvent être touchées.



QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE DÉGÉNÉRATIVE ?

Pour l'arthrite dégénérative, plus communément appelée arthrose, la problématique touche essentiellement le cartilage. Celui-ci devient rugueux et commence à s'user et s'amincir. Cela entraîne un épaississement au niveau de l'os car il n'est plus protégé par le cartilage. Cet épaississement osseux entraîne une diminution de la mobilité de l'articulation. De plus, il est courant d'entendre des craquements lorsque les articulations devenues rugueuses bougent. Il est aussi possible que de petits morceaux de cartilage se détachent et flottent dans l'articulation. Celle-ci peut ainsi devenir enflammée, donc douloureuse, chaude et enflée. Lorsqu'une articulation est touchée par l'arthrose et présente des signes inflammatoires, elle n'est pas considérée comme étant un type d'arthrite inflammatoire car la cause de l'inflammation est la dégradation de l'articulation.

L'arthrose peut toucher n'importe quelle articulation. Habituellement, on la retrouve au niveau des mains (surtout à l'extrémité des

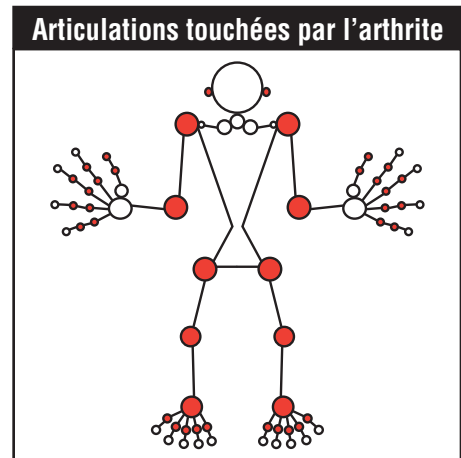
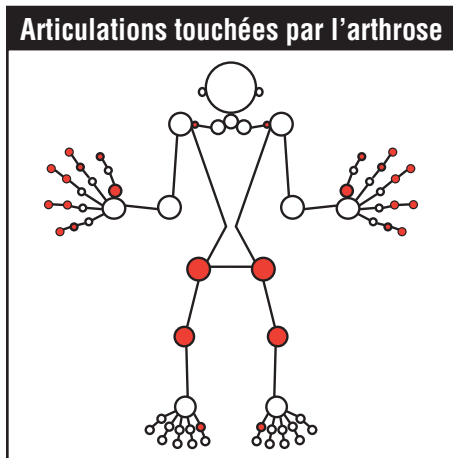
doigts), et au niveau des articulations portantes telles : hanches, genoux, colonne vertébrale.

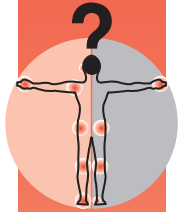
Une personne souffrant d'arthrose éprouve habituellement une raideur matinale. Celle-ci peut durer de 15-20 minutes. En général, plus la journée avance, plus la douleur et la gêne fonctionnelle augmentent (selon l'usage de l'articulation). Par contre, au repos, la douleur diminue (articulation au repos).

Pour le moment, les causes de l'arthrose demeurent inconnues. Par contre, certains facteurs peuvent accroître le risque de souffrir de cette maladie. Ces facteurs sont : l'âge, l'hérédité, l'excès de poids, les blessures articulaires, les complications découlant d'un autre type d'arthrite. Il n'y a aucun remède présentement pour guérir l'arthrose. Par contre, la recherche et le perfectionnement se poursuivent dans le domaine de la santé dans le but de trouver de nouveaux traitements et d'améliorer ceux déjà existants.

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE INFLAMMATOIRE ?

Pour l'arthrite inflammatoire, plus communément appelée arthrite, ou polyarthrite rhumatoïde (PR ou PAR), la problématique se trouve au niveau du système immunitaire qui vient s'attaquer à la synoviale. Ainsi, pour une raison inconnue, le système immunitaire libère des substances chimiques qui viennent s'attaquer aux articulations causant ainsi une enflure, de la douleur, de la chaleur et de la raideur dans les articulations. Ces substances peuvent même





endommager le cartilage et les os, et dans les cas plus sévères, aller jusqu'à les détruire.

L'arthrite peut apparaître dans n'importe quelle articulation du corps. Habituellement, les petites articulations (mains et pieds) sont touchées.

L'arthrite peut se manifester de diverses façons. Généralement, la douleur et la raideur s'installent dans une articulation puis apparaissent dans d'autres articulations dans les semaines ou mois suivants.

Habituellement, l'arthrite est caractérisée par une raideur dans les articulations après une période de repos. Cette raideur est augmentée

le matin et peut durer quelques heures avant de s'atténuer. Habituellement, la raideur diminue avec le mouvement (au courant de la journée). Les autres signes et symptômes pouvant apparaître sont : fatigue, faible fièvre, perte de poids, douleurs musculaires, engourdissement des doigts, déformations articulaires surtout au niveau des mains. L'arthrite est incurable. Par contre, si elle est diagnostiquée rapidement et bien traitée, elle peut être maîtrisée. La personne en étant atteinte peut ainsi éviter les lésions articulaires graves (déformations articulaires).

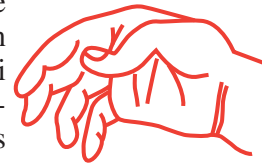
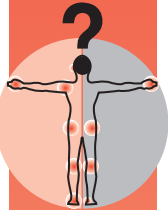


TABLEAU COMPARATIF (extrait d'un document de la Société d'arthrite)

CARACTÉRISTIQUES	ARTHRITE INFLAMMATOIRE	ARTHRITE DÉGÉNÉRATIVE
Qui en est atteint ?	Survient entre 30 et 60 ans et tend à s'aggraver. Peut cependant débuter à n'importe quel âge.	Fréquente chez la personne d'un âge avancé. Touche généralement les articulations les plus utilisées.
Quelle est la cause ?	Attaque du système immunitaire (maladie dite « auto-immune »).	Détérioration du cartilage.
Comment survient la maladie ?	Apparaît rapidement dans d'autres articulations, périodes variant de quelques semaines à quelques mois.	Apparaît généralement de façon graduelle et s'aggrave au fil des mois et années.
Combien d'articulations sont touchées ?	Généralement, de nombreuses articulations. Tendent à être symétriques (2 côtés du corps touchés).	Généralement quelques articulations. Tendent à être asymétriques (irrégulières, d'un côté du corps).
Quelles articulations peuvent être touchées ?	Petites articulations des mains et pieds, poignets, coudes, épaules, genoux et hanches. N'importe quelle autre articulation.	Articulation aux extrémités des doigts. Grosses articulations telles genoux et hanches.
Quels sont les symptômes habituels ?	Douleur, enflure, sensibilité et rougeur aux articulations. Raideur matinale prolongée et moins grande amplitude de mouvements. Fièvre, perte de poids, fatigue et anémie possible.	A force d'être sollicitées, les articulations touchées peuvent devenir raides, douloureuses et enflées.
Raideur matinale ?	Oui, plus de 60 minutes	Oui, plus de 20 minutes
Exemple de maladies précises ?	Polyarthrite rhumatoïde, Arthrite psoriasique, Spondylarthrite ankylosante (touche la colonne vertébrale), Lupus érythémateux systémique.	Arthrose
Options de traitement ?	Anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), Antirhumatismaux à action lente, Corticostéroïdes, Traitements biologiques, Injections de corticoïdes.	Analgsésiques, AINS, Injections : corticoïdes et viscosuppléance.



COMMENT AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN ?

Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux vivre avec votre maladie.

Il est très important de continuer de bouger car l'arrêt de toute activité est déconseillé. Le fait de cesser de bouger ne fera qu'augmenter la raideur de vos articulations et vous fera perdre force et mobilité rapidement. Bien sûr, il est essentiel de ne pas trop vous fatiguer et de faire des exercices selon votre niveau de tolérance sans augmenter votre douleur. Évidemment, lors de crise aiguë le repos s'impose, mais l'activité devra être reprise le plus tôt possible.

Pour soulager la douleur, la règle à suivre est de favoriser une application de glace lors de douleur aiguë et une application de chaleur lors de douleur chronique. Une application de glace ou de chaleur peut vous aider à soulager la douleur après une séance d'exercices. La chaleur peut aussi être appliquée avant la séance afin de détendre les muscles entourant l'articulation touchée. En CHSLD, les professionnels concernés (médecin, personnel infirmier, intervenant en physiothérapie, etc.) décideront avec vous du traitement approprié à votre condition. Il sera toutefois interdit d'utiliser un sac magique ou un coussin électrique afin d'éviter les risques de brûlure.

De plus, certains conseils peuvent être bénéfiques tels que : utiliser un oreiller de corps pour avoir une meilleure position au lit. Faire des exercices d'étirement au lever du matin. Utiliser une canne ou une marchette lors de la marche pour diminuer le poids dans votre jambe douloureuse. Dans la vie de tous les jours, utiliser des moyens de compensation, tels : une cuillère à gros manche pour

en faciliter la prise en main. L'installation d'un coussin sur une chaise ou d'une base en bois sous un fauteuil pour en surélever l'assise afin de faciliter vos transferts.

EN CHSLD, UNE ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE POUR VOUS AIDER

Dans les CHSLD de Vigi Santé, plusieurs professionnels de la santé peuvent vous aider. En effet, l'équipe interdisciplinaire pourra vous offrir son soutien selon votre état de santé et vos besoins. Cette équipe pourra être composée des membres suivants : médecin, pharmacien, infirmier, intervenant en physiothérapie, ergothérapeute, psychologue, travailleur social, diététiste, intervenant en loisirs, etc. Ces professionnels ne pourront guérir votre condition mais ils tenteront de vous aider à mieux vivre avec celle-ci.

Ainsi, entourée d'une équipe interdisciplinaire qui l'aide, la guide et l'encourage dans les durs comme dans les bons moments, une personne souffrant d'arthrite ou d'arthrose peut vivre activement et profiter de la vie et ce, malgré les inconvénients reliés à la maladie.

N'hésitez pas à discuter avec votre médecin ou un professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre condition médicale ou avant d'entreprendre un programme d'exercices. Il pourra vous informer des précautions, indications et contre-indications reliées à votre condition.

Quelques informations contenues dans ce fascicule sont inspirées de la documentation offerte par la *Société d'arthrite-Division du Québec*. www.arthrite.ca.

La série des fascicules « *Entre Vous et Moi* » est réalisée par un groupe de comités de résidents de centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) de Vigi Santé. Les fascicules réalisés à ce jour sont disponibles au www.vigisante.com.

Information : Marc Turgeon, conseiller en milieu de vie



Vigi Santé Ltée

197, Thornhill, Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 3H8

téléphone : 514 684-0930 • télécopieur : 514 684-0179 • courriel : mturgeon@vigisante.com



Ce fascicule est publié par le **Comité de résidents du CHSLD Vigi Montérégie**

(Établissement privé conventionné, une division de Vigi Santé).

Une version anglaise est également disponible.

© Tous droits réservés

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2009

ISSN 1481-2924 (version imprimé) • ISSN 1918-6851 (version PDF en ligne)

Le générique masculin est utilisé dans ce fascicule sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.