



L'arthrose

Maladie très fréquente, l'arthrose touche toutes les articulations: poignets, doigts, chevilles, orteils, genoux, hanches et la colonne vertébrale, des cervicales aux lombaires. Elle est due à une dégénérescence progressive du cartilage. Le risque augmente avec l'âge.



Bsfp

CHIFFRES

- 4 à 5 millions de patients souffrent d'arthrose.
- 60 % sont touchés à la main.
- 200000 prothèses sont posées chaque année.

Facteurs favorisant la maladie

- L'âge, le sexe: les femmes sont plus touchées.
- La surcharge pondérale.
- La profession (port de charge ou station debout prolongée).
- La pratique intense d'un sport et/ou les traumatismes.
- Les antécédents familiaux.

→ Quels sont les symptômes?

► L'arthrose se caractérise par des douleurs mécaniques, des raideurs qui provoquent une limitation progressive des mouvements. Par ailleurs, le malade peut souffrir de poussées inflammatoires qui entraînent aussi des souffrances et des réveils nocturnes. Enfin, l'arthrose peut provoquer une gêne esthétique (doigts tordus) qui handicape la vie sociale du malade.

→ Une bonne évaluation

► Un examen clinique pratiqué par le médecin assoit le diagnostic. Il est complété d'une radiographie pour préciser l'étendue des lésions articulaires.

- Le médecin évalue l'intensité de la douleur.
- Il apprécie la gêne fonctionnelle à l'aide d'un questionnaire.
- Il en recherche les origines qui peuvent être traumatiques, génétiques, biologiques ou mécaniques.

→ Quelle est l'évolution de la maladie?

- Elle est très variable selon les malades et résulte d'un déséquilibre entre les mécanismes naturels permanents de destruction et de réparation de l'articulation. L'évolution n'est pas linéaire et ne conduit que rarement à l'immobilité.
- Une bonne hygiène de vie favorise le ralentissement de la maladie. Ainsi, la perte de poids soulage la charge au niveau de l'articulation malade, diminuant ainsi la douleur. Une activité physique régulière, sans forcer, permet un entretien de la mobilité. L'utilisation d'une canne ou d'une orthèse économise l'articulation. Il est conseillé un apport équilibré en oligo-éléments et vitamines à travers une alimentation saine.



Eurothermes - Alain Baschen



L'eau thermale: pourquoi, comment ?

En complément d'un traitement médical, le thermalisme soulage les douleurs et favorise la mobilité du malade.

EFFETS:

- la chaleur a un effet sédatif et décontractant;
- l'eau a un effet biologique, puisque le contact transcutané permet le passage des oligo-éléments vers le cartilage.

RÉSULTATS:

- diminution des douleurs, d'où une moindre consommation de médicaments;
- amélioration durable: 6 à 9 mois;
- meilleure mobilité;
- progrès de la vie sociale;
- meilleur suivi du traitement et des règles d'hygiène de vie;
- évaluation de l'efficacité du traitement thermal par étude scientifique.

→ Une prise en charge complète

► Pour lutter contre la douleur au moment d'une poussée, le paracétamol puis, en cas d'échec, les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'aspirine ou l'ibuprofène sont prescrits. Les traitements locaux, gels et cataplasmes à diffusion de chaleur, peuvent apporter un soulagement.

► Le traitement de fond repose sur des médicaments anti-arthrosiques pendant 2 à 6 mois. L'injection d'acide hyaluronique retarde la réapparition des douleurs. Enfin, le lavage articulaire élimine les débris dans l'articulation. La rééducation permet d'entretenir l'amplitude des mouvements, lutte contre les déformations, renforce les muscles. Les cures thermales ont un effet bénéfique, tant au niveau des douleurs que de la mobilité. Le patient y apprend à mieux gérer sa maladie.

► La chirurgie (prothèse) est la solution de dernier recours.

→ La cure thermale en questions

► **Qui prescrit?** Le médecin généraliste ou le rhumatologue.

► **Quand?** Face à un diagnostic d'arthrose et pour compléter l'arsenal thérapeutique, 4 à 6 mois avant la cure.

► **Comment?** Pour une prise en charge par la Sécurité sociale, un formulaire est à remplir et à renvoyer à la caisse d'assurance maladie, la cure dure alors 3 semaines. Un simple certificat de non-contre-indication suffit pour une cure courte (1 à 2 semaines, non remboursée).

► **Où?** 84 stations thermales en France possèdent une orientation rhumatologique.

► **Et une fois sur place?** Le médecin thermal prescrit 72 soins sur 18 jours. Application de boues, douches, massages, bains hydromassants à 37 °C, exercices en piscine, étuve...

Pour en savoir plus

www.france-thermale.org