

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE?

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante au Canada et elle entraîne la dégradation du cartilage et de l'os sous-jacent. L'arthrose peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge. Voici ce que vous devez savoir pour aider à gérer la maladie.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'ARTHROSE

Parlez à votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants pendant plus de six semaines.



Douleur et enflure des articulations



Difficulté à bouger une articulation



Douleur articulaire et raideur durant moins de 30 minutes



Sensation de grincement ou son de craquement lors du mouvement d'une articulation



Sensation d'instabilité ou vous avez l'impression que vos articulations se déforment

DE QUELLE MANIÈRE LE DIAGNOSTIC A-T-IL ÉTÉ POSÉ?

Votre médecin peut poser un diagnostic sur la base de vos symptômes et d'un examen physique de vos articulations. Vous pourriez devoir passer des examens d'imagerie.



Symptômes



Examen physique



Radiographie

FACTEURS DE RISQUE

L'arthrose peut toucher n'importe qui, mais les facteurs suivants peuvent accroître le risque d'arthrose.



Surpoids



Articulations de forme inhabituelle



Lésion articulaire



Mouvements répétitifs qui exercent une tension sur vos articulations



Être physiquement inactif (sédentaire)

EXISTE-T-IL UN REMÈDE?

Il n'existe actuellement pas de remède contre l'arthrose, mais il existe de nombreux moyens pour vous aider à atténuer les symptômes. La plupart des personnes bénéficient de programmes d'autogestion et de traitements. Pour certaines personnes, une intervention chirurgicale peut s'avérer nécessaire.

PRISE EN CHARGE PERSONNELLE



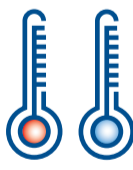
Activité physique



Exercices de renforcement musculaire



Gestion du poids et saine alimentation



Traitement par la chaleur ou le froid



Appareils fonctionnels



Méditation de la pleine conscience



Éviter de soulever des objets lourds ou les mouvements répétitifs

TRAITEMENTS



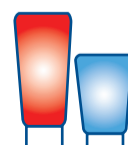
Physiothérapie et ergothérapie



Anti-inflammatoires



Analgsiques, y compris le cannabis médical



Médicaments topiques (crèmes ou onguents)



Injection



Intervention chirurgicale

Prochaines étapes

Vous pensez être atteint d'arthrose? Consultez la page [Outil de vérification des symptômes de l'arthrite](#) et essayez notre outil afin de vous aider à parler de vos symptômes à votre médecin.

Pour en apprendre davantage sur l'arthrose, consultez la page sur [l'arthrose sur notre site Web](#).