



## **Qu'est-ce que l'arthrose ?**

L'arthrose est une maladie articulaire très fréquente et le nombre de personnes atteintes augmente considérablement avec l'âge. Chez les 65 ans et plus, il y a 45 % de la population canadienne qui est atteinte.

## **Mais qu'est ce que l'arthrose ?**

L'arthrose, c'est l'usure plus ou moins graduelle du cartilage.

## **Alors, qu'est-ce que le cartilage ?**

Le cartilage, c'est un tissu très particulier, à la fois souple et résistant, qui recouvre la surface des os. Il permet aux surfaces osseuses de glisser les unes contre les autres de façon fluide. Ce qui est particulier de ce tissu, c'est qu'il n'est ni vascularisé (aucune artère ni veine pour le nourrir), ni innervé (il ne produit donc pas de douleur lorsqu'il est blessé). Le cartilage se nourrit par compression et décompression, un peu comme une éponge. Il faut donc un niveau de compression/décompression optimal (obtenu avec le mouvement) pour que le cartilage soit bien nourrit. Cesser de bouger n'est définitivement pas une option lors d'un diagnostic d'arthrose. Le fait qu'il ne produit pas de douleur lorsque blessé occasionne un autre problème. Lorsque la douleur arrive, l'usure peut être assez avancée déjà et la douleur est alors occasionnée par un contact os-à-os.

## **Le rôle de la physiothérapie ?**

Dans les cas d'arthrose, il n'y a pas de remède miracle. Cependant, le fait d'évaluer la personne atteinte peut mettre en évidence une ou des postures qui contribuent au problème. Un mauvais alignement peut augmenter l'usure et accélérer le processus de dégénérescence du cartilage. Un déséquilibre musculaire (raideur musculaire ou faiblesse) peut également participer au problème.

Si vous n'avez pas de diagnostic et que vous pensez souffrir d'arthrose, commencez par une visite médicale. Certains examens simples permettent de déterminer rapidement le degré d'arthrose et la direction à suivre par la suite. Dans les cas les plus sévère d'arthrose, la chirurgie peut être nécessaire. Mais là aussi, la physiothérapie peut vous être utile pour vous préparer à l'opération et ensuite pour vous remettre sur pied.

N'hésitez pas à me contacter si c'est une problématique qui vous concerne. Il me fera plaisir de vous aider à vous remettre en mouvement !