

Une initiative de Sanofi en partenariat  
avec l'Association Française de Lutte Antirhumatismale (AFLAR)

**sanofi**



# MIEUX VIVRE AVEC MON ARTHROSE

**VOLUME 2**

Soulager mon arthrose

# Préambule



## Mme Françoise ALLIOT-LAUNOIS

.....

Rédigée en collaboration avec l'AFLAR – Association Française de Lutte Antirhumatisme – cette brochure d'information vous apporte des explications, des informations et conseils pratiques pour mieux vivre et prendre en charge votre arthrose.

L'arthrose n'est pas une fatalité ! Une prise en charge individualisée, associée à des modifications de votre mode de vie, peuvent soulager vos douleurs et améliorer votre qualité de vie.

**sanofi**

  
**AFLAR**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DE  
LUTTE ANTIRHUMATISMALE

# Sommaire

Quelles sont les solutions existantes pour contribuer au soulagement de l'arthrose? Cette brochure vous présente des informations pour en savoir plus sur la prise en charge de cette maladie.

# 01

**Quand et qui consulter ?** p. 3

# 02

**Quels sont les traitements pour lutter contre l'arthrose ?** p. 5

Approches non médicamenteuses

Prise en charge médicamenteuse

La chirurgie

# 03

**Conseils au quotidien** p. 12



Pour aller plus loin et en savoir plus sur le diagnostic et la prise en charge de votre arthrose, retrouvez le volume 1 de cette brochure.

**Parlez-en à votre médecin.**

# 01 Quand et qui consulter ?

## 1.1 Quand consulter ?

**Il peut être utile de consulter un médecin dans les situations suivantes :**

- Douleur articulaire récurrente,
- Et/ou Accidents articulaires mal soignés,
- Et/ou Gêne dans les activités du quotidien,
- Et/ou Gonflement articulaire
- Et/ou Pratique d'un sport ou d'un travail qui sollicite intensivement une ou plusieurs articulations ...



L'interrogatoire, l'examen clinique et la radiographie sont les éléments de base suffisant pour le diagnostic d'une arthrose.<sup>(1)</sup>

Votre médecin examinera la ou les articulations douloureuses, l'existence de douleurs selon les positions adoptées ou les moments de la journée, votre mode de vie et vos antécédents en termes de traumatismes.

La prescription d'un simple cliché radiologique suffit dans la majorité des cas.

La radiographie est en effet l'examen diagnostique de référence de l'arthrose. Elle permet d'observer les modifications radiologiques liées au processus arthrosique.



## 1.2 Qui consulter ?

**Quels sont les rôles de chacun ?  
Les informations essentielles pour y voir plus clair dans mon  
parcours de soin de l'arthrose.**

L'arthrose se soigne par une prise en charge personnalisée par plusieurs métiers de la santé et, en tenant compte des facteurs de risque, des symptômes et de l'impact sur la mobilité que la maladie entraîne.<sup>(1, 2, 3)</sup>



# 02 Quels sont les traitements pour lutter contre l'arthrose ?

## 1.1 Approches non médicamenteuses

Si l'arthrose ne se guérit pas, il est aujourd'hui possible d'agir efficacement sur les symptômes, de limiter l'atteinte arthrosique et le handicap fonctionnel. **La prise en charge optimale repose d'abord sur des mesures non-médicamenteuses de type hygiéno-diététiques, éducatives, orthopédiques et de kinésithérapie.**

Des mesures médicamenteuses (antalgiques, anti-inflammatoires, infiltrations, etc.) peuvent être proposées. Une chirurgie peut également être discutée dans certains cas particuliers. <sup>(3,4)</sup>

---

### Pratiquer une activité physique régulière

Contrairement aux idées reçues, l'arthrose n'est pas une contre-indication à la pratique d'une activité physique. Bien au contraire, en dehors des crises douloureuses, **la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à son âge et à son état de santé participe à réduire la douleur et à améliorer sa mobilité.**

Exemple : faire son marché à pied, bricoler, se promener en famille, prendre les transports en commun, etc. <sup>(4)</sup>



Toujours en concertation avec votre médecin et votre kinésithérapeute, vous pourrez renforcer votre degré d'activité physique par des activités sportives modérées. Vos objectifs : entretenir et développer votre souplesse articulaire, gagner en endurance et en équilibre <sup>(4)</sup>. Les séances de rééducation vous permettront de connaître les bons gestes, adaptés à votre cas. <sup>(5, 6, 7)</sup>

## Surveillez votre balance

Lutter contre le surpoids permet de diminuer la pression mécanique qui s'exerce sur les articulations de soutien, en particulier celles des genoux. Associée à la pratique d'une activité physique, une perte de poids, même minime, aura un effet synergique pour gagner en mobilité.



Pour cela, misez avant tout sur une **alimentation diversifiée, adaptée à votre degré d'activité et riche en fruits et légumes**. N'hésitez pas à demander conseil à votre diététicien. <sup>(3,8)</sup>

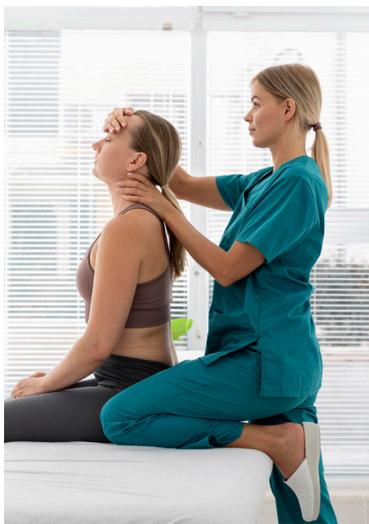
**Associer équilibre alimentaire et activité physique est l'une des clés pour garder plus facilement son poids de forme.**

« Mon médecin m'a envoyé chez le kiné en plus des médicaments pour ma douleur, j'ai pu récupérer et je marche et bouge beaucoup mieux. » Nathalie, 68 ans\*



## La kinésithérapie et les aides techniques

Encadré par un kinésithérapeute, un **programme d'exercices personnalisés** vous aidera à travailler spécifiquement le renforcement musculaire à la fois globalement et localement au niveau de l'articulation ou des articulations atteintes d'arthrose. <sup>(3,4)</sup>



En complément, des **aides techniques** peuvent vous être prescrites ou conseillées (par exemple une canne, une ceinture lombaire <sup>(9)</sup>, des orthèses plantaires <sup>(10)</sup>, du genou <sup>(11)</sup> ou encore du pouce...).

Leur objectif est de réduire les mauvaises positions, soulager la douleur et mettre en repos l'articulation douloureuse. Ces aides et orthèses sont utiles lors de crises douloureuses pour compléter le traitement antalgique et/ou anti inflammatoire, ou encore lors d'activités longues et contraignantes, tels que le sport, bricolage, longue marche etc.

## Les interventions musicales

Les interventions musicales peuvent avoir leur place dans la prise en charge des maladies chroniques comme l'arthrose, en complément d'un traitement médicamenteux.

**Le soin par la musique a montré des effets sur la diminution sensorielle de la douleur, mais aussi la détresse émotionnelle liée à la douleur <sup>(12)</sup>.**



## Les cures thermales

La prescription d'une cure thermale peut être proposée par le médecin traitant à l'aide d'un formulaire spécial ; les soins hydrothermiques et leur surveillance relèvent de la compétence du médecin thermal. <sup>(13)</sup>



## L'acupuncture, pour soulager l'arthrose du genou ?



Les bénéfices de l'acupuncture, médecine ancestrale chinoise, sont aujourd'hui reconnus dans 40 indications médicales, dont l'arthrose des membres inférieurs.

Le bénéfice de l'acupuncture a été démontré pour soulager l'intensité des douleurs et améliorer la mobilité, en complément d'une prise en charge globale. <sup>(14)</sup>

## Prise en charge médicamenteuse contre l'arthrose

Durant les poussées douloureuses, le traitement comporte en premier lieu le paracétamol, puis, en cas d'inefficacité, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme le recommande la Haute Autorité de Santé (HAS)<sup>(15)</sup>. Le paracétamol tout comme les AINS sont à prendre sur de courtes périodes et à la dose minimale efficace.

### C'est important !

Chaque prescription d'antidouleurs est personnalisée à votre propre cas, en tenant compte de l'intensité de vos douleurs, de votre âge et de votre état de santé général. Il est essentiel de respecter les doses recommandées par votre médecin et/ou votre pharmacien.

Prenez le réflexe de bien lire chaque notice de médicaments, même les plus courants comme le paracétamol, et de bien connaître la dose maximale recommandée.



L'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, a classé les antalgiques en trois paliers.

- **Le palier I : Antalgiques périphériques (pour les douleurs légères à moyennes. Ex : paracétamol, ibuprofène, aspirine) ;**
- **Le palier II : Antalgiques centraux faibles (pour les douleurs moyennes à intenses. Ex : codéine, tramadol, opium, seuls ou en association avec un antalgique du palier I) ;**
- **Le palier III : Antalgiques centraux forts (pour les douleurs très intenses voire rebelles. Ex: morphine).**

Un traitement de palier II et dans de rares cas de palier III peut vous être proposé par votre médecin en cas d'échec du palier I.

Un doute sur le bon usage de vos traitements ? Demandez conseil à votre pharmacien.

**ATTENTION** à l'achat des faux médicaments en ligne (*site non adossé à des officines physiques*). Les médicaments du pallier II et III ne sont jamais vendus en ligne.



.....

## Bon à savoir :

Si la plupart des médicaments dans le cadre de l'arthrose sont administrables par voie orale, il existe aussi des traitements locaux : crèmes ou gels à base d'AINS ou des injections intra-articulaires de corticoïdes, ou visco-supplémentations par acide hyaluronique.

« Avec mon médecin, je dois gérer mon arthrose, j'ai mes médicaments et mon programme pour bouger, c'est vital pour moi » Thomas 64 ans\*





# 03 Conseils au quotidien

## 3.1 Quand consulter ?

**Voici quelques réflexes concrets pour préserver votre autonomie de tous les jours :**



### **Pour continuer à être actif dans toutes les situations.**

Au travail, pendant vos loisirs et vos activités physiques, lors de vos déplacements,... N'hésitez pas à soulager votre articulation fragile à l'aide d'une orthèse. Le saviez-vous ? Pour une utilisation efficace d'une canne, celle-ci doit se porter du côté opposé au genou arthrosique. <sup>(16-18)</sup>



### **Pour "soigner" son équilibre et sa posture.**

À la ville comme lors de la pratique d'une activité sportive, préservez vos articulations avec des chaussures confortables, qui respectent au mieux la forme naturelle du pied. Prévoyez une ou idéalement deux paires de semelles orthopédiques pour les ajuster à la majorité de vos chaussures. <sup>(19)</sup>



### **Pour passer le cap des crises douloureuses.**

En cas de crises douloureuses, vous pouvez soulager les douleurs en appliquant de la glace sur l'articulation concernée. Mais il faut aussi savoir lever le pied et ne pas forcer. Ne cumulez pas toutes les tâches courantes en même temps. Lors de vos déplacements, privilégiez une place assise dans les transports. <sup>(16, 17)</sup>



### **Pour rester autonome chez soi ou au travail.**

Pour ménager vos articulations sur votre lieu de travail, échangez avec la médecine du travail et vos collègues et déterminez ensemble ce qu'il serait possible de changer le plus facilement (chaise de bureau, changement d'étage, repose pied, ...). A la maison, des aménagements simples peuvent vraiment faire la différence. Par exemple ? Une simple barre d'appui dans la salle de bain et aux toilettes.



### **Pour faire face à la douleur arthrosique.**

Apprenez à écouter votre corps et à anticiper les situations à risque. En cas de doute sur la douleur, la gêne articulaire ou sur l'efficacité d'un traitement, ayez le réflexe de consulter votre médecin traitant.



# Bibliographie

- (1) Thurel, C. (2008). Le médecin généraliste face aux... douleurs de l'arthrose. Douleurs : Evaluation - Diagnostic - Traitement, 9(6), 311-314. <https://doi.org/10.1016/j.douler.2008.09.009>
- (2) Vignon É, Valat J-P, Rossignol M, Avouac B, Rozenberg S, Thoumie P, et al. Arthrose du genou et de la hanche et activité : revue systématique internationale et synthèse (OASIS). Rev Rhum. 2006;17.
- (3) Bannuru RR. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2019;12.
- (4) Bruyère O. An updated algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO). Semin Arthritis Rheum. 2019;14.
- (5) Coudeyre, E., Cormier, C., Gignoux, P., & Grolier, M. (2021). Quelle activité physique dans l'arthrose ? Revue du Rhumatisme Monographies, 88(3), 203-208. <https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2021.03.004>
- (6) Hurley, M., Dickson, K., Hallett, R., Grant, R., Hauari, H., Walsh, N., Stansfield, C., & Oliver, S. (2018). Exercise interventions and patient beliefs for people with hip, knee or hip and knee osteoarthritis : a mixed methods review. Cochrane Database of Systematic Reviews. Published. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010842.pub2>
- (7) ØSterås, N., Kjekne, I., Smedslund, G., Moe, R. H., Slatkowsky-Christensen, B., Uhlrig, T., & Hagen, K. B. (2017). Exercise for Hand Osteoarthritis : A Cochrane Systematic Review. The Journal of Rheumatology, 44(12), 1850-1858. <https://doi.org/10.3899/jrheum.170424>
- (8) Bruyère O. An updated algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO). Semin Arthritis Rheum. 2019;14.
- (9) Hermans, M., & Bertuit, J. (2018). Les effets des ceintures lombo-pelviennes chez les lombalgiques – Revue systématique. Kinésithérapie, la Revue, 18(196), 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.kine.2017.12.027>
- (10) Goldcher, A. (2014). Indications, principes d'action et de prescription des orthèses plantaires. Revue du Rhumatisme Monographies, 81(3), 203-208. <https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2014.04.005>
- (11) Baron, D. (2016). Intérêt des orthèses dans la prise en charge de la gonarthrose. Revue du Rhumatisme Monographies, 83(2), 119-126. <https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2016.01.009>
- (12) Lee, J. H. (2016). The Effects of Music on Pain : A Meta-Analysis. Journal of Music Therapy, 53(4), 430-477. <https://doi.org/10.1093/jmt/thw012>
- (13) Pr C-F. Roques. Thermarthrose : Un essai randomisé contrôlé qui évalue le traitement de l'arthrose du genou par la cure thermique. AFRETH - Association Française pour la Recherche Thermale.
- (14) Witt, C., Brinkhaus, B., Jena, S., Linde, K., Streng, A., Wagenpfell, S., Hummelsberger, J., Walther, H., Melchart, D., & Willich, S. (2005). Acupuncture in patients with osteoarthritis of the knee : a randomised trial. The Lancet, 366(9480), 136-143. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)66871-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)66871-7)
- (15) HAS – Haute Autorité de Santé. Arthrose : le paracétamol en 1re intention lors des crises douloureuses. Mis en ligne le 18 mars 2014 - Mis à jour le 12 juin 2019
- (16) AMELI – Assurance Maladie. Arthrose du genou (gonarthrose). Mis en ligne le 01 juillet 2021.
- (17) AMELI – Assurance Maladie. Arthrose de la hanche (coxarthrose). Mis en ligne le 29 juin 2021.
- (18) AFLAR – Association Française de Lutte Antirhumatismale. Site Stop Arthrose. Arthrose et handicap : comment conserver son autonomie ? [Internet]. [cité 11 juin 2021]. Disponible sur : <https://www.stop-arthrose.org/restez-autonome>
- (19) AFLAR – Association Française de Lutte Antirhumatismale. Site Stop Arthrose. Comment soigner l'arthrose : traitements, sport et thermalisme « anti-arthrose » [Internet]. [cité 11 juin 2021]. Disponible sur : <https://www.stop-arthrose.org/l-arthrose-se-soigne>
- \* Les témoignages de patients présents dans cette brochure ont été recueillis par l'Association Française de Lutte Antirhumatismale (AFLAR). Les photographies accompagnant ces témoignages ont été ajoutées dans un but illustratif et ne constituent pas des portraits de ces patients.



Pour aller plus loin et en savoir plus sur le diagnostic et la prise en charge de votre arthrose, retrouvez le volume 1 de cette brochure.

**Parlez-en à votre médecin.**



**.sanofi**

**Une initiative de Sanofi en partenariat  
avec l'Association Française de Lutte  
Antirhumatismale (AFLAR)**