



Vous souffrez d'arthrose, comprendre et vivre avec sa maladie



Laetitia JOUET

Tutorat : Isabelle Baglin, enseignante
en Pharmacochimie, Université
d'Angers

Juillet 2012



Table des matières

Introduction	5
I - Qu'est-ce que l'arthrose ?	7
II - Comment se manifeste l'arthrose ?	9
III - De nombreux facteurs à l'origine de l'arthrose	11
IV - Dans la maladie arthrosique il existe 2 types de douleur :	13
V - Le traitement de l'arthrose a un double objectif	15
A. Le Traitement non médicamenteux.....	15
B. Le Traitement médicamenteux.....	15
C. Des solutions en plus de mon traitement.....	16
D. Conseils pratiques (En plus du traitement non médicamenteux).....	18
VI - Bibliographie	19

Introduction

Laetitia JOUET

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr¹) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf-online.com²) et à fait l'objet d'un financement **UNF3S**, Université Numérique des Sciences de la Santé et du Sport (www.unf3s.org³).



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans

les Mêmes Conditions

1 - <http://www.unspf.fr/>

2 - <http://www.anepf-online.com/>

3 - <http://www.unf3s.org/>



Qu'est-ce que l'arthrose ?

I

L'arthrose est une maladie à part entière et non due à un simple vieillissement. Il s'agit d'une affection chronique qui engendre des **douleurs** persistantes au niveau des articulations. Le **cartilage** s'use progressivement et perd ses qualités d'origine, c'est-à-dire sa souplesse et son élasticité.

Les douleurs proviennent des structures qui composent l'articulation : l'os, les ligaments, les tendons, etc... Les terminaisons nerveuses sont irritées et provoquent des douleurs. Ces douleurs sont majorées lors des mouvements et de port de charges, c'est pourquoi on l'appelle douleur mécanique.

À cela vient s'ajouter une perte de qualité du liquide synovial, un liquide limpide et épais semblable à du blanc d'œuf qui, normalement, lubrifie l'articulation. Au début de la maladie, il n'y a pas de signe d'inflammation mais cela peut apparaître avec le temps.

Comment se manifeste l'arthrose ?

- Une **sensibilité** de l'articulation lorsqu'on applique une légère pression.
- Des **raideurs articulaires** surtout au réveil ou après une période d'immobilité. La raideur matinale dure moins d'une heure.
- Parfois, une **inflammation** (rougeur, douleur et gonflement) de l'articulation.
- Une **perte** progressive de **flexibilité** de l'articulation.
- De l'inconfort à la mobilisation de l'articulation suite à des **changements de température**.
- **Déformations au niveau des articulations** en particulier au niveau des doigts (l'apparition progressive de **petites bosses**).
- Des douleurs mécaniques à la descente des escaliers, une réduction du périmètre de marche, et une diminution des amplitudes articulaires sont souvent observées pour la gonarthrose.



4

De nombreux facteurs à l'origine de l'arthrose

Facteurs généraux :

- L'âge
- Le surpoids
- Les facteurs hormonaux (la ménopause augmente le risque d'arthrose)
- Des facteurs héréditaires
- Carence en vitamine D

Facteurs locaux :

- **Anomalies architecturales**, mauvaise répartition du poids du corps
- **Les traumatismes articulaires** : Activités professionnelles (port de charges, gestes répétés), Certaines activités sportives si pratiquées à haut niveau (courses, sports de balles, sports d'impact...)
- **Les microtraumatismes**. Fréquent dans les professions où les salariés sont obligés de s'agenouiller, cela favorise l'arthrose du genou.

Les localisations



Mains ▶ Arthrose digitale
 Pouce ▶ Rhizarthrose
 Dos ▶ Dosarthrose
 Lombaires ▶ Lombarthrose
 Hanche ▶ Coxarthrose
 Genoux ▶ Gonarthrose
 Pied ▶ Arthrose du pied

De nombreux facteurs à l'origine de l'arthrose



5 - <http://www.latribunemedicale.info/2011/05/l%E2%80%99arthrose-et-les-rhumatismes-mal-au-dos-mal-aux-genoux-%E2%80%A6-en-savoir-plus.html>
6 - http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=arthrose-de-la-hanche-manque-de-vitamine-d-en-cause_20100217

Dans la maladie arthrosique il existe 2 types de douleur :

Il est important de les différencier, leur prise en charge étant différente

- Le plus souvent la douleur est de type **MECANIQUE**.
Elle se déclenche ou s'aggrave lorsqu'on sollicite l'articulation concernée, au début seulement, après un certain temps de marche ou lors d'efforts inhabituels. Elle cède à l'arrêt et est calmée par le repos.
- Elle est aussi de type **INFLAMMATOIRE** (3 à 4 fois par an).
Elle peut survenir au repos et se manifeste la nuit pouvant réveiller le malade et s'accompagner d'une raideur matinale prolongée. Un gonflement bien visible au niveau de l'articulation peut être observé.

Le traitement de l'arthrose a un double objectif

Soulager les symptômes et Améliorer la fonction articulaire

Il est adapté à chaque patient. Il n'existe pas de traitement curatif pour le moment. De plus, on ne connaît aucun traitement qui puisse retarder la destruction du **cartilage**. Les traitements médicamenteux visent à soulager la **douleur** et la **raideur** et varient selon l'intensité des symptômes. Des mesures non médicamenteuses sont toutefois indissociables du traitement.

A. Le Traitement non médicamenteux

- **Lutter contre le surpoids** : 10% de poids en moins = 15% d'handicap en moins.
- **Pratiquer une activité physique régulière** en dehors des poussées (marche sur terrain plat, natation, vélo)
- **Port d'une canne** du côté « sain » (coté non douloureux)
- **Maintenir l'articulation en bonne position** (genouillère, orthèse pour la main, chaussures adaptées).
- **Kinésithérapie** : rééducation aidant à maintenir l'amplitude des mouvements, renforcer les muscles qui entourent l'articulation.
- **Chirurgie** : prothèse remplaçant l'articulation détruite en cas de gêne fonctionnelle importante.

B. Le Traitement médicamenteux

- La prise d'**antalgique** (lutte contre la douleur) : le paracétamol en première intention pour un traitement au long cours. Traitement symptomatique de la douleur arthrosique, la posologie recommandée est de 3 à 4 g par jour, soit 1 comprimé de 1g de paracétamol à prendre toutes les 6 heures. Il est conseillé de le prendre à heure fixe et de ne pas attendre que la douleur s'installe car elle est plus difficile à traiter.
- La prise d'**AINS** (Anti inflammatoire Non Stéroïdiens) diminue la rougeur, la

chaleur en cas de poussées inflammatoires douloureuses, souvent prescrit sur une courte durée. Ils sont prescrits dans les douleurs de type inflammatoire. Ils ont néanmoins plus d'effets secondaires que le paracétamol : effets digestifs (brûlure, ulcère de l'estomac), insuffisance rénale...

- **Des anti-arthrosiques symptomatiques d'action lente (AASAL)** à base de glucosamine qui soulagent la douleur et permettent de réduire la prise d'AINS. Ils sont prescrits le plus souvent dans les douleurs de type mécanique.

Il existe 4 molécules : la glucosamine sulfate (chlorhydrate), la chondroïtine sulfate (Chondrosulf®), les insaponifiables d'avocat et de soja et la diacérhéine (Art®).

- **Des infiltrations de corticoïdes** lorsque la personne a des difficultés à se déplacer. Traitement local qui permet d'obtenir une efficacité anti inflammatoire maximale et de diminuer les AINS.

En pratique, on ne dépasse pas 4 infiltrations par an dans un même site.

- Des injections d'**acide hyaluronique**.

L'acide hyaluronique permet de « lubrifier » l'articulation. Lors d'arthropathie, l'acide hyaluronique perd ses qualités. On supplémente l'articulation avec de l'acide hyaluronique qui sera alors supposé de meilleure qualité.

C'est un traitement pertinent pour la gonarthrose (cf. schéma localisation). Il est prometteur pour d'autres localisations. Cependant pour la coxarthrose et l'arthrose fémoro-patellaire il doit faire ses preuves.

Le respect du traitement est primordial. Il doit être pris très régulièrement et il ne faut pas l'interrompre de sa propre initiative sans en avoir préalablement parlé à votre médecin et ceci même si la douleur est soulagée.

C. Des solutions en plus de mon traitement

- Traitement locaux
 - AINS locaux : Efficacité démontré les deux premières semaines de traitement. A donc son utilité sur des périodes courtes.
Exemple : Voltarene emulgel®, Nurofen gel®
La capsaïcine : Il s'agit d'un produit naturel issu du piment rouge, du genre Capsicum. Elle possède des propriétés antalgiques et anti inflammatoire. Il est conseillé en adjuvant du traitement de l'arthrose lors de poussées douloureuses pour des petites (doigts) et moyennes articulations (genou, coude...).
 - Homéopathie :

Rappel : le traitement homéopathique est toujours à prendre en dehors des repas (mettre schéma ou photo ampoule pour identifier rappel)

Il existe des solutions sous formes liquides :

- Harpagophytum procumbens radix TM : propriétés anti inflammatoires
Prendre 50 gouttes diluées dans l'eau avant les 3 repas
- Equisetum arvense TM : reminéralisant
Prendre 50 gouttes au réveil et au coucher.

Dans la gamme du laboratoire Lehning®, on trouve dans le traitement de l'arthrose le n°80 (Rhus tox) et le n°81 (Ledum).

Pour tout type de douleur, il peut être conseillé des spécialités à base d'arnica : ARNIGEL®, l'huile de massage d'arnica de Weleda®...

- La glucosamine et la chondroïtine

Ce sont des « compléments alimentaires » qui contribuent à améliorer le confort, la souplesse et la mobilité articulaire. En effet, la glucosamine et la chondroïtine sont 2 actifs fondamentaux intervenant dans le maintien de la synthèse du cartilage et dans la lubrification des articulations.

Exemple de spécialités :



7



8



9

- Phytothérapie

- Le Saule blanc, *Salix alba*, on en tire le principe actif de l'aspirine et contient des propriétés anti inflammatoires.



10

- Le cassis, *Ribes nigrum*, contient aussi des propriétés anti-inflammatoires.



11

- Les griffes du diable, *Harpogophytum procumbens*, a la capacité de réduire l'inflammation. Il est contre indiqué dans les gastralgies, le reflux gastro-œsophagien et dans les pathologies cardio-vasculaires.



12

- D'autres plantes ont été utilisées traditionnellement pour traiter l'arthrose : le curcuma (*curcuma longa*), les rhizomes de gingembre (*Zinziber officinalis*), et la grande camomille (*Tanacetum parthenium*).

- Autres thérapeutiques

7 - <http://www.chondroaid.fr/chondro-aid-fort.php>

8 - <http://www.phytalgic.com/phytalgic-64.html>

9 - <http://www.societe-efficare.com/catalogue/efficience-cartilamine-cognito.htm>

10 - <http://pharmanovea.com/fr/confort-articulaire/818-arkogelules-saule-blanc-vegetal-45.html>

11 - <http://www.farma6.com/problemes-digestifs/327-cassis-45-gelules-arkopharma-3309666.html>

12 - http://www.webmarchand.com/a/liste_produit/idx/10000390/mot/harpadol_arkopharma/liste_produit.htm

Le traitement de l'arthrose a un double objectif

- Cure thermale



- Ostéopathie
- Acupuncture



- Réflexologie

D. Conseils pratiques (En plus du traitement non médicamenteux)

Adopter une bonne posture : se tenir bien droit en position debout afin de protéger les articulations de votre cou, de votre colonne vertébrale, de vos hanches et de vos genoux.

Évitez de rester immobile trop longtemps. Changez de position régulièrement afin de diminuer la raideur de vos muscles et de vos articulations.

Adaptez la maison au besoin. Un robinet adapté pour ne pas tordre le poignet et les doigts, des barres d'appui pour vous déplacer ou vous tenir debout, des couvercles adaptés, etc...

Reposer l'articulation en cas de crise.

Rassurez-vous l'arthrose n'est pas toujours aussi invalidante qu'on pourrait le penser ! Toutefois, lorsque la situation semble s'aggraver, quelques adaptations s'imposent dans la vie de tous les jours.

Pour l'habillage, préférer les gilets et cardigans aux pulls car ils sont plus facile à enfiler.

Dans la salle de bain, équiper vous de barre de maintien au bain, un tapis antidérapant.

Dans la douche installer un tabouret, un siège rabattable.

Installer des robinets mitigeur, facile à manier.

Pour se coucher, si vous rencontrez des difficultés pour vous lever du lit, optez pour un lit assez haut.

13 - <http://www.la-roche-posay-cure.fr/cure-thermale-roche-posay>

14 - <http://www.la-roche-posay-cure.fr/cure-thermale-roche-posay>

15 - <http://www.motherearthandmilkyway.com/article-acupuncture-et-bebe-en-siege-101482418.html>



Bibliographie

VI

- Baron D., L'arthrose de la clinique au traitement. Paris : Med'Com, 2011. p. 54-106.
- Bardin T., Eveillard A., Mieux vivre avec l'arthrose. Rotolito : Hachette, 2005. p.128
- Jouanny J., Crapanne J-B., Dancer H., et al. , Thérapeutique homéopatique, Tome 2. 1er éd. Paris : Boiron, 2010. p. 510-514
- Pinto R., Conseil en homéopathie, 2ème éd. Rueil-Malmaison : Pro-Officina, 2009. p.188-193