

La bonne et la mauvaise nouvelle au sujet de l'arthrose

La mauvaise nouvelle est qu'approximativement un Canadien sur dix souffre d'arthrose. L'arthrose survient quand la composition du cartilage articulaire se modifie et que la quantité d'eau diminue, par conséquent sa capacité à absorber les forces de mise en charge est réduite. Avec le temps, surtout après 40 ans, le cartilage commence à s'effiloche et devient rugueux. On peut alors ressentir de la douleur ou de la raideur dans une articulation, ou de l'enflure ou la perte de mouvement ou des déformations.

Mais, voici la bonne nouvelle. L'Académie canadienne de thérapie manuelle (ACTM) vous suggère dix façons de prévenir l'arthrose ou au moins d'en minimiser les effets :

1. Maintenez votre **poids** corporel idéal. Les femmes qui ont un excès de poids ont presque quatre fois plus de risques d'arthrose du genou et chez les hommes ce risque augmente à cinq fois. Quand vous perdez du poids, vous réduisez le stress sur les articulations de votre colonne, de vos hanches, de vos genoux et de vos pieds.
2. Discutez avec un **physiothérapeute** des exercices qui pourraient vous aider. Votre thérapeute peut vous donner des conseils spécifiques concernant votre posture et la modification ou la reprise des activités. Si vous présentez un déséquilibre musculaire ou un problème de mouvement articulaire, la thérapie manuelle et un programme spécifique de renforcement et d'étirement prescrit par votre physiothérapeute du CAMT peuvent vous aider.
3. Soyez **prudent** au travail et quand vous pratiquez des sports et des activités de loisirs. Portez l'équipement de protection au besoin, évitez les mouvements répétitifs et les positions prolongées et demandez de l'aide si la tâche est trop lourde pour vous.
4. Commencez un programme d'**exercices**. L'exercice renforce les muscles qui supportent et protègent vos articulations. Cela réduit la friction et l'usure des articulations. Des exercices à faible impact comme l'aérobique dans l'eau, la natation et la bicyclette ergométrique minimisent la compression articulaire. Faites ce qui vous plaît, surtout si vous le faites avec un ami, puisque vous serez plus porté à persévérer.
5. **N'exagérez pas**. Évitez l'habitude du 'guerrier de weekend'. Faire de l'exercice quelques fois par semaine, de 20 à 30 minutes, est plus bénéfique pour votre corps que de longues sessions irrégulières. Écoutez votre corps; si vous avez de la douleur pendant plus d'une heure à la suite des exercices, vous devriez en réduire l'intensité ou la durée.
6. Restez **actif**. Ne maintenez pas trop longtemps la même position, au travail ou au repos. Le mouvement aide à assurer la lubrification des articulations ce qui en favorise la nutrition et la santé.
7. Pendant la journée, **reposez-vous** fréquemment pendant de courtes périodes pour réduire la charge sur vos articulations.
8. Adoptez une bonne **posture**. Cela réduit la tension dans tout le corps, spécialement sur la colonne, la mâchoire, les hanches, les genoux et les pieds.

9. Portez des **chaussures** adéquates. De bonnes chaussures devraient avoir un talon qui supporte bien, qui absorbe bien les chocs et qui est assez large au niveau des orteils de façon à ne pas les comprimer.
10. Parlez à un **médecin** au sujet de votre arthrite. Un médecin peut différencier l'arthrose des autres types d'arthrite, comme l'arthrite rhumatoïde.

-30-

De plus amples informations, incluant un article de recherche écrit par Anita Gross, F-(ACTM) et professeur agrégée de clinique à l'Université McMaster, sont disponibles à www.manipulativetherapy.org.

Pour rencontrer un membre de l'ACTM dans votre communauté, veuillez communiquer avec :

Tim Winchester
Colour
902.722.3247
tim@colour.ca

