

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE FAIRE DE L'ARTHRITE OU DE L'ARTHROSE?

L'arthrite est une maladie inflammatoire affectant les articulations tandis que l'arthrose est une condition dégénérative où les articulations sont affectées par une usure des cartilages.

L'arthrite est un terme qui est souvent utilisé pour désigner un groupe de plus de 100 maladies rhumatismales. Ces maladies peuvent affecter les articulations, les muscles, les tendons et les ligaments ainsi que la peau et certains organes internes. Votre médecin pourra faire un diagnostic différentiel à l'aide de tests sanguins et un bilan radiologique pour vous indiquer le type d'arthrite dont vous souffrez. Les signes inflammatoires associés à cette condition sont : la rougeur, l'enflure, la douleur et la sensation de chaleur au niveau des articulations.

L'arthrose est une condition dégénérative normale associée à l'âge. Elle affecte principalement le cartilage, qui devient rugueux, irrégulier et usé. Cette usure du cartilage peut causer de la douleur, de la perte de mobilité et de la perte de force musculaire.

Saviez-vous qu'en étant actif et en faisant de l'exercice, vous contribuez directement à la nutrition du cartilage des articulations? Le cartilage, la couche résistante qui protège l'extrémité des os, a besoin de mouvement pour absorber ses éléments nutritifs et améliorer la lubrification des articulations. L'activité aide ainsi à garder vos articulations en santé.

Cependant, avant d'envisager de soulever des poids ou de courir un marathon, vous avez besoin de conseils d'experts. Quelque soit votre condition, soit l'arthrite ou l'arthrose, vous pouvez consulter votre médecin pour obtenir des médicaments pour soulager vos symptômes mais il est opportun de consulter un physiothérapeute pour vous guider dans votre choix d'activité physique. Le physiothérapeute évaluera votre condition et planifiera un programme d'exercices adapté à vos besoins en plus de vous soulager à l'aide de mobilisations articulaires et de moyens physiques tels la glace, l'ultrason, la chaleur et les courants électriques. Pour conserver votre **autonomie** le plus longtemps possible, consultez les experts de chez **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS au 514 748-0004.**

