

L'ARTHROSE

L'**arthrose** c'est l'usure d'une **articulation**. Elle survient généralement à partir de 50 ans et peu touché n'importe quelle et plusieurs **articulations** à la fois.

Voici un bref descriptif du phénomène arthrosique:

Un stress mécanique répétitif sur une articulation va doucement éroder les cartilages qui la protègent. Une diminution de la capacité de glissement et d'absorption de ces cartilages va augmenter d'autant plus leur usure. Une fois ces cartilages altérés, les pressions sur les surfaces articulaires vont augmenter. Afin de limiter ces pressions, les **articulations** vont augmenter leur surface de contact. De petits "**becs de perroquets**" osseux vont apparaître sur le pourtour de l'**articulation**. Cette extra-surface articulaire va irriter la capsule (mal au dos par ex) et limiter d'autant plus la **mobilité articulaire** (raideur). Cette raideur va diminué la mobilité du bassin et du dos en général.

La plupart des articulations touchées sont les **articulations** porteuses (genoux, hanches, lombaires) ce qui laisse suggérer que le rôle mécanique est très important, mais d'autres articulations comme les cervicales peuvent aussi être atteintes.

Certaines atteintes articulaires passées (traumatiques, pathologique) semblent précipiter le phénomène arthrosique, d'où l'importance de ramener de la mobilité à ces dysfonctions somatiques.

L'**arthrose** est-elle douloureuse ? Oui serait la réponse la plus professionnellement acceptable. Son caractère visuel (radiographie) peut facilement servir de cause pour expliquer la douleur à un patient.

De mon point de vu imputer l'arthrose comme cause à une douleur est un peu trop facile et permet à bon nombre de praticiens de se laver les mains vu le caractère dégénératif du phénomène. "Il n'y a rien à faire, c'est de l'**arthrose**...". Son caractère visuel est impressionnant et nous donne le sentiment que "**arthrose**" est synonyme de "douleur".

NON! L' **Arthrose** n'est pas forcément synonyme de douleur. NON ! il n'y a pas rien à faire. Et NON ! vous n'êtes pas condamnés à user d'anti-inflammatoires jusqu'à la fin de votre vie.

La veille de la déclaration de votre douleur aviez-vous mal ? non. peut-être occasionnellement. Ce jour-là si une radio était effectuée, pensez-vous que l'on y verrait de l'**arthrose** ? OUI. **Arthrose** est-elle synonyme de douleur ? Non.

En fait je serais même prêt à parier que le ratio d'articulation arthrosique non douloureuse et d'articulation arthrosique douloureuse avoisinerait 40:1.

Maintenant que l'on dise que l'**arthrose** diminue le corps à pouvoir compenser mécaniquement : oui.

Que l'arthrose est un facteur précipitateur de douleur, certainement. Que l'**arthrose** ralentisse la capacité du corps à sortir d'une crise aiguë, certainement. Et dans les atteintes sévères qu'elle cause et maintienne une douleur, prédispose à une sciatique ou à une cruralgie certainement aussi. Mais avant d'en arriver à que l'arthrose soit la seule explication de votre douleur et que vous êtes à un point de non retour, plusieurs approches peuvent être explorées afin de réduire le nombre de crises, d'améliorer le confort quotidien et de retarder ce fameux point de non retour.