

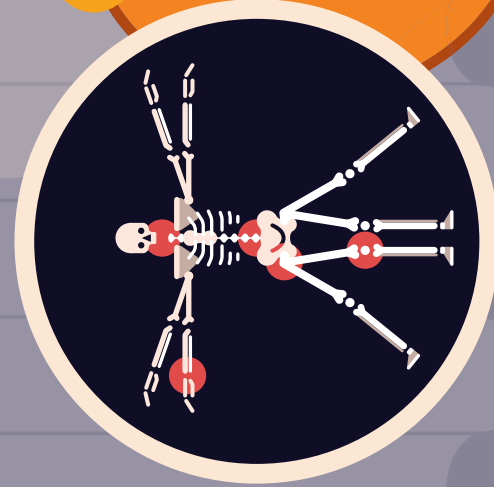


**50%**

Le pourcentage de personnes concernées par l'arthrose après 50 ans

## Les articulations les plus touchées

En théorie, toutes les articulations du corps peuvent présenter de l'arthrose. Dans les faits, la colonne vertébrale, les genoux, les doigts et les hanches sont les plus souvent atteints.



Davantage qu'une simple usure liée au vieillissement, l'arthrose est le signe d'une dégradation accélérée et douloureuse des articulations. Lorsqu'elle est diagnostiquée, il faut, selon les cas, traiter la douleur, maintenir la mobilité ou, si l'articulation est trop endommagée, envisager une intervention chirurgicale.

**Expert :** Pr Cem Gabay, médecin-chef du Service de rhumatologie des HUG



**25%**

La proportion d'octogénaires présentant des douleurs liées à l'arthrose

**Cervicales**  
Forme la plus fréquente, l'arthrose des vertèbres cervicales (cervicarthrose) peut rester longtemps silencieuse.

**Doigts**  
Prépondérante chez les femmes et fortement influencée par la génétique, l'arthrose des doigts est à l'origine de déformations importantes.

**Genou**  
Plus fréquente chez les femmes et favorisée par le surpoids ou un défaut d'axe de l'articulation, l'arthrose du genou (gonarthrose) peut avoir un impact important sur le quotidien.

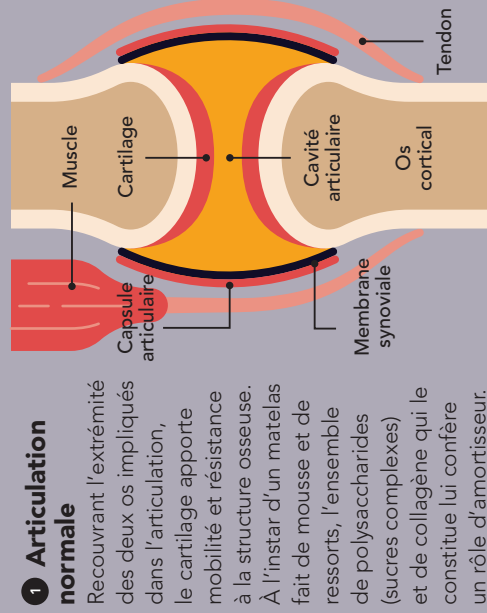
**Hanche**  
Causée par un défaut d'axe ou par le sport (danse par exemple), l'arthrose de hanche (coxarthrose) peut évoluer rapidement.

## Pulsations



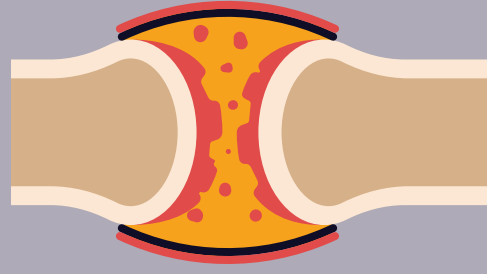
## Une maladie évolutive

Le plus souvent, l'arthrose s'installe discrètement au fil du temps et ne se fait ressentir qu'à un stade avancé. L'enjeu est alors d'en comprendre la cause pour freiner autant que possible son évolution.



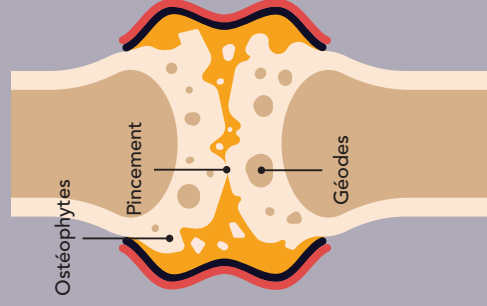
### 1 Articulazione normale

Recouvrant l'extrémité des deux os impliqués dans l'articulation, le cartilage apporte mobilité et résistance à la structure osseuse. À l'instar d'un matelas fait de mousse et de ressorts, l'ensemble de polysaccharides (sucres complexes) et de collagène qui le constitue lui confère un rôle d'amortisseur.



### 2 Arthrose débutante

Éclats de cartilage et produits de dégradation se répandent dans la cavité articulaire et peuvent générer une inflammation. Celle-ci peut s'accompagner d'un épanchement de liquide synovial. L'articulation devient douloureuse et perd de sa robustesse.



### 3 Arthrose évoluée

Le cartilage disparaît. Accolés, les os se malmenent mutuellement. Des cavités (géodes) osseuses apparaissent et des excroissances osseuses (ostéophytes) se forment. L'os se déforme sur sa périphérie et un pincement apparaît en son centre. Les douleurs s'intensifient.

## L'infographie

## Causes

Les causes de l'arthrose sont multiples et peuvent être :

- Liées à l'âge
- Provoquées par un défaut d'axe
- Mécaniques (surpoids)
- Métaboliques (excès de cholestérol et/ou de fer)
- Morphologiques (genoux en « X » par exemple)
- Génétiques
- Hormonales (ménopause)
- Post-traumatiques (luxation ou fracture)
- Professionnelles (agriculture, maçonnerie, etc.)
- Sportives (tennis, boxe, football, etc.)
- Liées à une arthrite (arthrose secondaire)

## Diagnostic et traitements

Des douleurs articulaires s'estompant au repos, surtout si elles ne s'accompagnent d'aucun signe inflammatoire (rougeur ou chaleur), peuvent faire penser à l'arthrose. L'examen le plus courant pour la confirmer est la radiographie. L'arsenal thérapeutique comprend des mesures à adapter au cas par cas. Voici les plus fréquentes :

- | Mesures non pharmacologiques  | Mesures pharmacologiques  | Mesures chirurgicales   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pose d'attelle</li> <li>• Renforcement musculaire</li> <li>• Perte de poids</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracétamol</li> <li>• Anti-inflammatoires non stéroïdiens</li> <li>• Injections intra-articulaires (cortisone le plus souvent)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prothèse totale de l'articulation</li> <li>• Prothèse partielle de l'articulation</li> </ul> |