

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

NUMÉRO SPÉCIAL **ARTHROSE**

**Mes astuces au quotidien :
vivre avec mon arthrose.**

On fait le point !

Eh oui... Une attelle peut soulager !

OFFERT PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ, avec la participation d'**ORLIMAN**.



ARTHROSE

Des *solutions* existent pour vous soulager

Vous vous sentez rouillé au réveil ? Vous grimacez dès le saut du lit et dans vos activités quotidiennes à cause de douleurs aux genoux, aux mains, aux hanches ou aux pieds ? Comme plus 11,3 millions de Français, vous souffrez peut-être d'arthrose.

C'est en effet la maladie articulaire la plus répandue sous nos latitudes, et la seconde cause de consultation en médecine générale : cette forme de rhumatisme qui atteint les cartilages concerne seulement 3% des moins de 45 ans, mais 65% des personnes de plus de 65 ans et 80% des plus de 80 ans¹ ! C'est l'une des premières causes de perte d'autonomie.

Et c'est justement parce qu'elle est très fréquente que l'arthrose est souvent considérée comme une banalité, une fatalité liée à l'usure naturelle du corps humain, avec laquelle il faut apprendre à vivre.

Chez Orliman, nous pensons que tout doit être fait, et à tout âge, pour alléger ce fardeau. Et nous savons que des solutions efficaces, mais encore trop peu connues existent pour limiter les crises et soulager les douleurs installées. Parmi celles-ci, les attelles médicales qui constituent l'un des moyens thérapeutiques les moins invasifs, les plus simples et les plus accessibles pour préserver la mobilité au quotidien.

Ce huitième numéro de notre magazine est un condensé des informations utiles sur l'arthrose et des astuces qui fonctionnent pour soulager vos douleurs ou celles de vos proches.

Bonne lecture !



AU SOMMAIRE

ARTHROSE :

ON FAIT LE POINT SUR LA PATHOLOGIE !

4/15

Rappel des chiffres !

C'est quoi exactement ?

Vrai ou faux.

Le saviez-vous ? Toutes nos articulations peuvent être touchées !

Aujourd'hui, je vis avec mon arthrose...

EH OUI... UNE ATTELLE PEUT SOULAGER ! 16/25

Le saviez-vous ? L'efficacité des attelles est prouvée !

Rôle et action d'une attelle orthopédique.

On vous dit tout sur...

Une solution orthopédique OUI, mais adaptée à votre quotidien, c'est encore mieux !

Les bonnes astuces : comment bien utiliser sa solution orthopédique au quotidien ?

On lève les barrières !

MES ASTUCES AU QUOTIDIEN : VIVRE AVEC MON ARTHROSE.

26/35

Je change mes habitudes alimentaires.

Zoom sur les compléments alimentaires.

Je surveille ma prise de poids.

J'essaie les thérapies manuelles douces.

Une cure thermale pour un soulagement durable.

Je pratique une activité physique adaptée !

ALLEZ HOP !

36/41

Quelques exercices pour entretenir ses articulations.

Arthrose

On fait le point
sur la **pathologie** !



RAPPEL DES CHIFFRES !

1^{RE} PATHOLOGIE OBSERVÉE EN RHUMATOLOGIE

(suivie de l'ostéoporose et la polyarthrite rhumatoïde).²

L'ARTHROSE CONCERNE PLUS DE 11.3 MILLIONS DE FRANÇAIS

avec des répercussions socio-économiques croissantes
(soit 17 % de la population en 2021 avec une projection à 23 % en 2030).²



L'ARTHROSE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

C'est le résultat d'un déséquilibre du maintien de la structure du cartilage et sa destruction par des enzymes sécrétées en excès. Lorsque le cartilage ne se reconstitue pas assez vite, il va progressivement s'amincir et ne pourra plus jouer son rôle. Les os vont alors frotter l'un contre l'autre, provoquer des douleurs et endommager les structures qui les entourent.

DU CARTILAGE ?

Le cartilage est un tissu qui recouvre la surface des os au niveau des articulations. Il joue le rôle d'un roulement à billes et d'un amortisseur entre les extrémités osseuses.⁴ Les cartilages sont donc sollicités à chacun de nos mouvements et de nos efforts, tout au long de la vie. Problème : ils sont dépourvus de nerfs et de vaisseaux. À l'âge adulte, ils se régénèrent donc peu et cicatrisent difficilement.

Le cartilage joue le rôle d'un roulement à billes et d'un amortisseur.

L'arthrose découle de la dégradation du cartilage qui recouvre et protège les os.



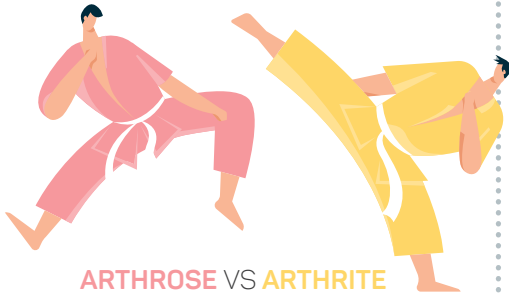
LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES !

- DOULEUR LOCALISÉE.
- GÊNE ET/OU PERTE DE LA FONCTION ARTICULAIRE.
- DOULEUR MÉCANIQUE AVEC PÉRIODES INFLAMMATOIRES (poussées inflammatoires).
- DIFFICULTÉ À RÉALISER DES GESTES SIMPLES.
- AMPLITUDE DES MOUVEMENTS LIMITÉE.
- GONFLEMENT DE L'ARTICULATION.
- DÉFORMATION DE L'ARTICULATION (bosses osseuses).
- PERTE DE FORCE.
- DOULEUR OU RÉVEIL NOCTURNE.

L'arthrose est un processus naturel qui peut se déclarer à partir de 40 ans, avec une prédominance chez les femmes.

Des facteurs de risque peuvent accélérer la maladie ou favoriser son apparition comme des antécédents traumatiques ou l'utilisation excessive de l'articulation, le vieillissement, les antécédents familiaux, génétiques et/ou d'intervention chirurgicale, certaines activités professionnelles, le surpoids, la ménopause, le sport de haut niveau ou intensif...

À NE PAS CONFONDRE !



ARTHROSE VS ARTHRITE

Si les deux maladies appartiennent à la famille des **rhumatismes** et entraînent toutes les deux des douleurs articulaires souvent invalidantes, elles ont des causes et donc des traitements bien différents. L'arthrite peut avoir une origine *infectieuse, immunitaire ou métabolique*. L'arthrose est quant à elle une pathologie dite *mécanique*.



SON ÉVOLUTION...

ARTHROSE DÉBUTANTE :

Le point de départ de l'arthrose est lié, nous l'avons vu, à une **dégradation du cartilage articulaire**. Dans un premier temps, la lésion est superficielle et limitée à une petite surface (environ 2 cm²). Peu après, on observe (à la radiographie) les **premières altérations osseuses** sous le cartilage lésé.

ARTHROSE SÉVÈRE :

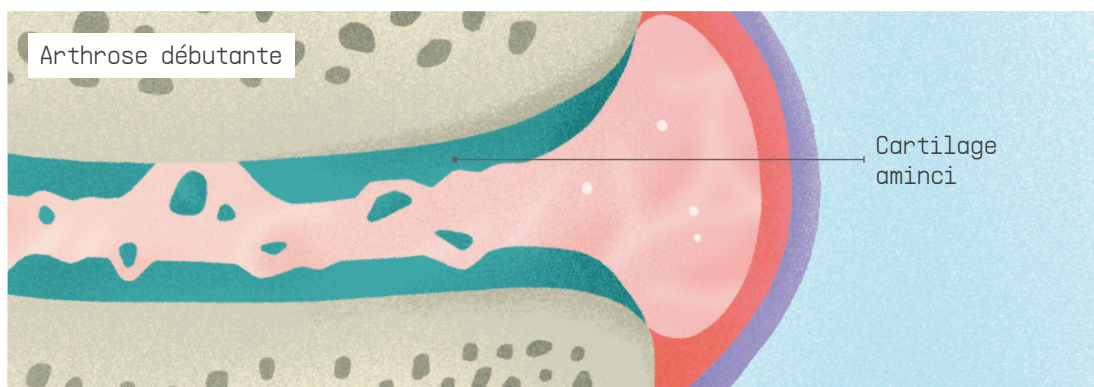
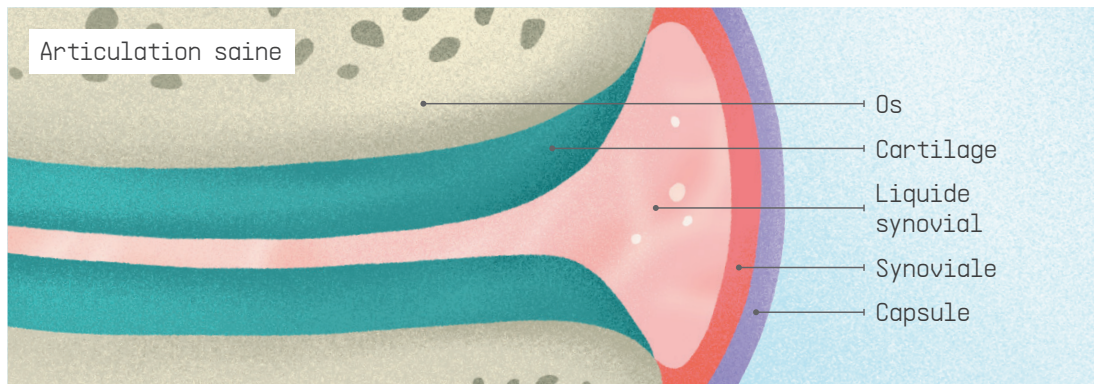
Au stade avancé de l'arthrose, l'**usure du cartilage est complète** : l'os frotte directement contre l'os qui lui fait face. À la radio, on observe clairement que **l'os est plus dense et plus dur**. Sur les bords de l'articulation, des excroissances se forment. On parle d'**éperons osseux** (ou ostéophytes), qui conduisent à un élargissement de l'articulation.³

À RETENIR !

Le stade sévère de l'arthrose se manifeste généralement plusieurs années après le stade débutant. De nombreux patients se trouvent donc au stade intermédiaire : les altérations sont plus importantes qu'au début de la pathologie, mais moindres qu'au stade sévère.



EN IMAGE ! COMPRENDRE L'ÉVOLUTION DE MON ARTHROSE



Vrai ou faux ?



L'arthrose est une maladie héréditaire.

(Vrai & faux !)

Les études montrent qu'il existe une prédisposition à l'arthrose des doigts ou lorsque la maladie touche plusieurs articulations en même temps. D'autres études sont en cours pour explorer la piste génétique de la maladie.



Faire craquer ses doigts augmente le risque d'arthrose.

(Faux !)

Si cette habitude peut être agaçante pour l'entourage, aucune étude scientifique n'a prouvé que faire craquer ses articulations favorise le développement de l'arthrose.



La pluie réveille l'arthrose.

(Faux !)

Le taux d'humidité dans l'air n'a aucune influence sur les symptômes de l'arthrose. En revanche, le stress et la fatigue peuvent amplifier et accélérer le phénomène.



En cas d'arthrose, il faut éviter l'exercice physique.

(Vrai & faux !)

L'exercice est vivement recommandé, sauf lors des poussées très douloureuses. Lorsqu'elle est adaptée à vos capacités et qu'elle respecte les mouvements naturels des articulations, l'activité physique améliore la mobilité et contribue à estomper les douleurs.



L'alimentation a un impact sur les crises d'arthrose.⁴

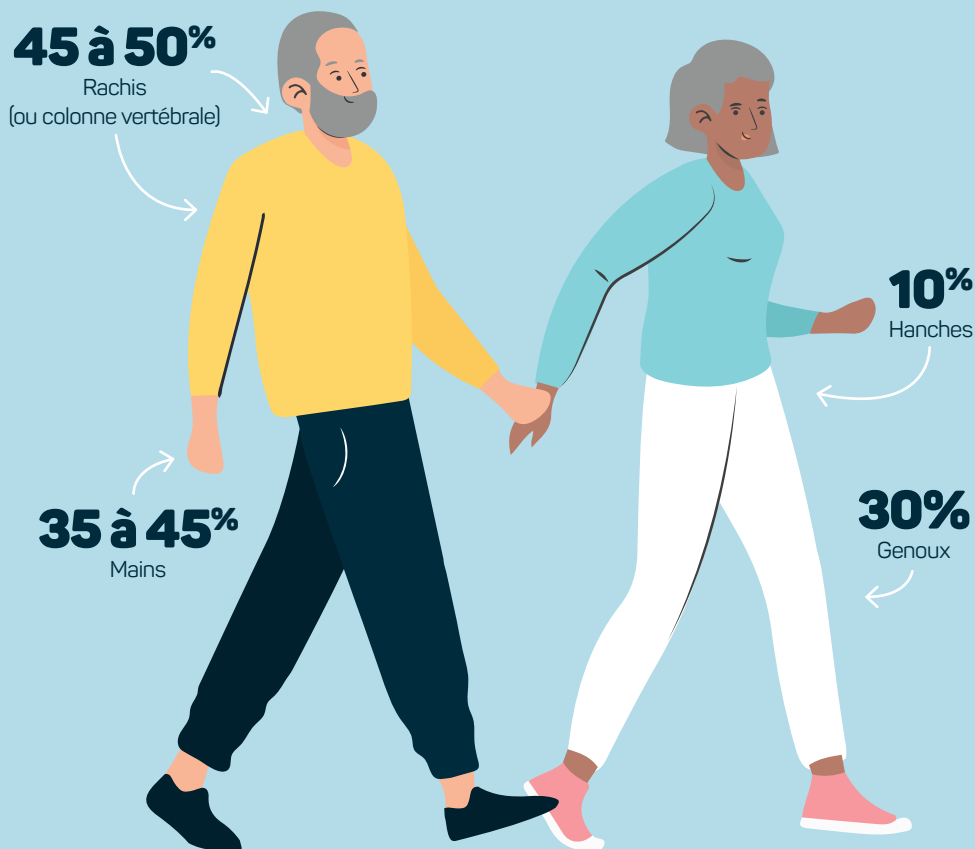
(Vrai !)

Modifier son alimentation est intéressant dans tous les cas de figure. Une étude a montré qu'en cas d'arthrose du genou ou de la hanche (les articulations portantes), la perte de poids soulage nettement les douleurs en trois mois. Au-delà du poids lui-même, perdre de la graisse corporelle est intéressant, quelle que soit la zone atteinte, car les tissus adipeux produisent des hormones inflammatoires qui intensifient ou provoquent des inflammations.



LE SAVIEZ-VOUS ? TOUTES NOS ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES !

Prévalence **TOUS ÂGES CONFONDUS** : ¹



Les autres articulations (épaules, orteils, chevilles, poignets et coudes) peuvent également être atteintes, mais c'est plus rare.

Prévalence chez les **65-75 ANS** : ⁴



AUJOURD'HUI, JE VIS AVEC MON ARTHROSE...⁶

La prise en charge de l'arthrose doit être personnalisée : elle dépend de votre âge, du stade de votre arthrose et des articulations touchées.

L'arthrose est une maladie chronique persistante : une fois déclarée, elle ne guérit pas.

En revanche, on peut en soulager le principal symptôme : la douleur !



LE PARACÉTAMOL

Lors des crises, le traitement de première intention est le **paracétamol**. Mais son administration doit être limitée pour éviter les effets indésirables.

Si la poussée douloureuse ne répond pas à ce traitement, les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont utilisés, mais seulement à une dose minimale et sur une courte durée, en raison, une fois encore, des effets indésirables possibles. L'application locale de gel ou de crèmes contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens peut être utile.

LES ACIDES HYALURONIQUES

Dans certains cas, des injections d'**acides hyaluroniques** pour lubrifier l'intérieur de l'articulation sont possibles.



*Apprendre à se détendre,
c'est vital !⁵*

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Le traitement de l'arthrose repose essentiellement sur des mesures dites **hygiéno-diététiques** :



L'alimentation doit être revue si elle comporte trop d'aliments hypercaloriques et inflammatoires. Perdre 4 à 5 kg permet souvent un réel soulagement des articulations portantes telles que les genoux et les hanches. Découvrez nos conseils pour une alimentation adaptée en page 28.



L'activité physique est essentielle, sauf lors des poussées très douloureuses. Elle peut être pratiquée avec l'aide d'un kinésithérapeute qui vous montrera les exercices adaptés à votre condition. Rendez-vous pages 36 à 41 pour découvrir quelques exercices utiles pour entretenir vos articulations !



Le port d'orthèses ou d'attelles adaptées montre de réels bénéfices dans le cas de l'arthrose du genou ou des mains. Le collier cervical permet de soulager l'arthrose localisée dans le cou, tandis que la ceinture de soutien lombaire aide les patients atteints d'arthrose de la colonne vertébrale. Pour en savoir davantage sur cette solution, rendez-vous à la page suivante !

Eh oui...

Une attelle peut soulager !

Certes, aucun traitement ne permet à ce jour de guérir l'arthrose... Mais cela ne signifie pas que les douleurs soient une fatalité ! Parmi les solutions vraiment efficaces et trop peu connues, nous allons vous parler dans ce dossier des attelles (orthèses) orthopédiques, et vous livrer quelques conseils pour les utiliser de manière optimale.

*Les solutions orthopédiques
sont trop peu connues !*



Les informations présentes dans ce dossier sont destinées à vous aider à mieux comprendre les solutions orthopédiques. Elles ne remplacent pas le conseil et la prescription d'un professionnel de santé. N'utilisez pas ces informations pour diagnostiquer ou traiter vos pathologies sans consulter un professionnel de santé.



LE SAVIEZ-VOUS ? L'EFFICACITÉ DES ATTELLES EST PROUVÉE !

Les avantages de ces solutions ? **Leurs résultats observés sont du même ordre que ceux obtenus avec des traitements pharmacologiques sans engendrer d'effets indésirables**, selon une vaste étude parue dans la *Revue marocaine de Rhumatologie* et reposant sur la littérature scientifique internationale ainsi que sur de nombreux essais cliniques !¹⁶ Il serait dommage de s'en priver...

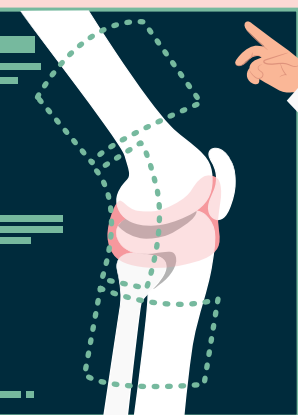
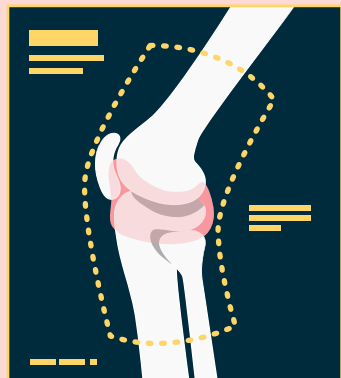


Ces solutions non pharmacologiques sont les seules réponses mécaniques pour soulager les symptômes de l'arthrose.

RÔLE ET ACTION D'UNE ATTELLE ORTHOPÉDIQUE



Il existe différents types d'attelles orthopédiques, adaptés à chaque **articulation** bien sûr, mais aussi aux **stades de la pathologie** et à vos **besoins** spécifiques, en fonction du moment de la journée et de vos activités par exemple.



Du **simple soutien** à l'**accompagnement de la fonction articulaire**, ces solutions non médicamenteuses montrent leur efficacité pour éviter le conflit articulaire douloureux et limiter la déformation qui est généralement observée. Leur effet antalgique (antidouleur) vous permet de poursuivre ou de reprendre vos activités, ce qui évite la perte musculaire, la perte de mobilité et une mauvaise posture. On ne le dira jamais assez : sauf lors des poussées très douloureuses, il est fondamental de tout faire pour continuer de bouger.

Dès les premiers symptômes, les solutions orthopédiques permettent le maintien de l'articulation, limitant ainsi le frottement et donc la dégradation du cartilage, et vous apportent du soulagement.

ON VOUS DIT TOUT SUR...

L'ATTELLE DU POUCE

pour lutter contre la rhizarthrose

L'attelle de pouce permet de reposer et de limiter la déformation de l'articulation afin d'en garder sa fonction au quotidien.

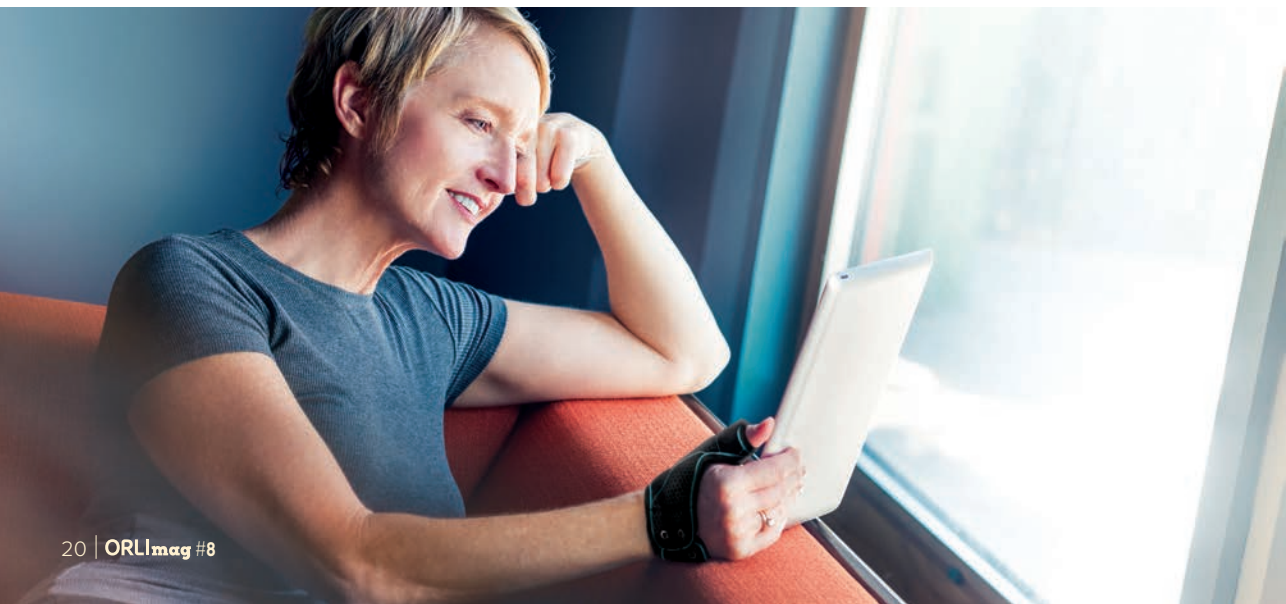
Le port d'une orthèse est considéré comme la solution la plus efficace pour atténuer les douleurs.⁷

- Que la rhizarthrose soit **débutante** ou bien **installée**, porter une attelle de pouce permet une mise au repos de l'articulation en position physiologique (naturelle). Dès les premiers symptômes, ou en cas de suspicion, les douleurs peuvent être soulagées grâce à une attelle légère et modelable, s'adaptant donc parfaitement à votre anatomie.
- Lorsque l'arthrose est **confirmée**, des solutions avec un maintien plus important peuvent être préconisées. En fonction de vos besoins, ces attelles peuvent être portées seulement la nuit ou par intermittence dans la journée ou durant les poussées inflammatoires 24h/24 sur une courte période.



Manu Easy®
Pouce

Idéale en cas de rhizarthrose (arthrose du pouce), l'attelle de pouce Manu Easy® saura se faire discrète pour soulager vos crises douloureuses. Son design ergonomique libère le dessus et la paume de la main. Dotée d'un système de fermeture par lacet, celle-ci s'enfile et s'enlève au gré de vos besoins pour un confort et une facilité d'utilisation.



L'ATTELLE DU GENOU OU GENOUILLEÈRE

Les symptômes d'arthrose du genou (gonarthrose) peuvent être soulagés par le port de solutions orthopédiques (attelle ou genouillère), à condition d'être soigneusement choisis en fonction du stade de la pathologie et des activités que vous pratiquez.

Une genouillère souple, offrant une compression ajustée et un guidage de l'articulation, vous procurera un soulagement significatif en évitant les frottements osseux, si vous souffrez d'arthrose légère ou débutante.

Votre genou est ainsi sécurisé, moins douloureux et vous pouvez poursuivre ou reprendre vos activités quotidiennes : le mouvement est en effet indispensable pour limiter l'enraidissement de l'articulation, l'affaiblissement musculaire et la progression de la maladie.

Portez une attention particulière à vos quadriceps, ces gros muscles de la cuisse qui jouent un rôle fondamental dans la bonne santé de nos genoux.



Dans le cas d'une arthrose du genou avancée et invalidante, une attelle de décharge, dotée d'un cadre rigide, permet de modifier l'alignement du genou et ainsi de décharger la zone atteinte par l'arthrose.

LA CEINTURE LOMBAIRE

La ceinture lombaire est l'alliée des personnes qui souffrent d'arthrose lombaire (lombarthrose) dans leurs activités : elle va corriger la posture et soutenir la colonne vertébrale en apportant un soulagement rapide et durable. Son action est à la fois **antalgique** (elle soulage) et **préventive**.

Grâce à elle, les points de pression et les charges sur les disques intervertébraux sont rééquilibrés, le frottement entre les vertèbres qui sont moins (ou ne sont plus) protégées par les cartilages est limité, diminuant du même coup le processus inflammatoire. Comme pour les autres types d'arthrose, il existe différents types de ceintures, que l'on choisira en fonction du stade de la pathologie, de l'intensité de la douleur et des activités quotidiennes (professionnelles ou de loisirs).



Lombotherm®

Adoptez la Lombotherm® l'alliance d'une ceinture de soutien lombaire et d'une compresse chaud/froid amovible, idéale en cas d'arthrose lombaire.

Utilisez uniquement la ceinture lors de vos activités quotidiennes (sans la compresse) puis exploitez les bienfaits décontractants de la chaleur (thermothérapie) durant les phases de raideur ou antalgique du froid (cryothérapie) pendant les poussées inflammatoires. Fine et souple, cette ceinture se glissera facilement sous votre pull.

UNE SOLUTION ORTHOPÉDIQUE OUI, MAIS ADAPTÉE À VOTRE QUOTIDIEN, C'EST ENCORE MIEUX !

Vous l'aurez compris, la condition pour qu'une solution orthopédique soit efficace, c'est qu'elle s'adapte parfaitement à vos besoins et à vos activités quotidiennes. Vous pourrez ainsi choisir un dispositif fabriqué dans une matière qui vous correspond (respirante, souple, éventuellement résistante à l'eau...), et d'une conception qui vous convient.



POUR CHOISIR LA SOLUTION ORTHOPÉDIQUE IDÉALE...

Suivez le guide !



1/ CONSEILS DE PROS

Prenez l'avis d'un professionnel de santé : identifier le stade de la pathologie et vos besoins. La prise en charge de l'arthrose peut prendre plusieurs années, dès le début des premiers symptômes (souvent la douleur), les orthèses peuvent être utilisées.



2/ IDENTIFICATION

Identifiez les activités ou moments qui occasionnent chez vous le plus de douleurs dans vos efforts quotidiens (la marche, les tâches domestiques ou professionnelles) ou dans votre pratique sportive (indispensable pour rester en forme et limiter les dommages liés à l'arthrose, nous en reparlerons p. 36). Optez pour une attelle suffisamment souple qui vous soulagera sans limiter totalement vos mouvements et vos activités.



3/ PRISE DE MESURE

Assurez-vous que votre attelle est adaptée à votre morphologie. Rapprochez-vous de votre médecin, votre kiné ou votre pharmacien pour prendre consciencieusement vos mensurations. Trop petite, l'orthèse sera trop serrée et entraînera des problèmes de circulation, qu'il faut absolument éviter. Si elle est trop large au contraire, elle ne remplira pas sa mission de soutien de manière optimale.

LES BONNES ASTUCES : COMMENT BIEN UTILISER SA SOLUTION ORTHOPÉDIQUE AU QUOTIDIEN ?



„ *L'attelle est une solution d'accompagnement qui peut considérablement soulager vos douleurs, ralentir la déformation articulaire et vous permettre de pratiquer vos activités favorites !* ”

Portez-la au gré de l'évolution de vos douleurs : vous apprécierez le maintien **lors des poussées inflammatoires** liées à la pathologie et pourrez également l'utiliser **dès que votre activité vous semble trop soutenue** pour ménager une articulation fragilisée par l'arthrose. Enfin, votre attelle de repos ou d'immobilisation doit être entretenue avec soin. Vous prolongerez la durée de vie de cette solution non médicamenteuse et réutilisable en la lavant régulièrement (suivant les recommandations du fabricant) et en la laissant sécher à l'air libre.



ENFANT DES ANNÉES 80 ?

SOULAGE TON **ARTHROSE DÉBUTANTE**



**LES ORTHÈSES DE JOUR
QUI VOUS ACCOMPAGNENT
AU QUOTIDIEN !**

ON LÈVE LES BARRIÈRES !

« L'attelle va me tenir chaud
et être inconfortable ! »



Si certaines attelles sont en effet dotées de tissus épais, il existe désormais de nombreuses solutions fabriquées dans des matières respirantes et légères : elles permettent la circulation de l'air et l'évacuation de la transpiration.



« Je vais devoir porter
mon attelle 24/24 tout
le temps ! »



Non, cela dépend des besoins ! Votre orthèse est là pour vous soulager dans certaines situations, quelques heures dans la journée (ou durant la nuit).



« L'attelle va m'empêcher de bouger librement ! »



L'attelle va devenir votre alliée du quotidien en vous offrant un maintien équilibré. Elle va soulager vos douleurs et vous permettre de reprendre (ou de débiter !) vos activités physiques et quotidiennes. Car ne l'oublions pas : bouger est la meilleure manière de lutter contre l'évolution de l'arthrose. Les innovations pour votre confort sont nombreuses et les attelles s'adaptent toujours mieux à votre mode de vie.

« De toute façon, ça ne va pas m'aider ! »



L'orthèse apporte un soulagement, restreint l'inflammation et favorise le mouvement sans créer de frottement.

En les utilisant, vous limiterez l'évolution de la maladie et pourrez ainsi retrouver une meilleure qualité de vie durant ces moments difficiles. En outre, l'attelle peut être conçue pour soutenir votre articulation pendant la pratique de l'activité physique qui contribue elle aussi, rappelons-le, à réduire les douleurs en évitant de perdre trop de force musculaire.

Rendez-vous page 36 pour découvrir quelques exercices adaptés à votre problématique !

Mes astuces au quotidien

Vivre avec mon arthrose.

Si les attelles orthopédiques sont essentielles dans le soulagement des douleurs liées à l'arthrose, d'autres réflexes quotidiens et différentes thérapies douces permettent de limiter l'impact de cette maladie et de mieux vivre avec.

Zoom sur ces réflexes, ces aliments et ces méthodes alternatives qui vont vous aider à mieux vivre avec votre arthrose, quels que soient son stade et l'articulation touchée.





JE CHANGE MES HABITUDES ALIMENTAIRES

Il n'existe malheureusement pas de régime alimentaire ou d'aliments miraculeux pour lutter contre l'arthrose... Mais ce que vous mettez dans votre assiette a bien une influence sur votre santé générale et sur vos articulations en particulier.

Certains nutriments ont le pouvoir de limiter l'inflammation et de favoriser la souplesse articulaire, ce qui réduit la dégradation des cartilages⁸.

C'est particulièrement le cas des aliments riches en **Oméga-3** : oléagineux et leurs huiles (noix, noisettes, lin ou encore cameline), œufs de qualité, avocats, épinards... sont quelques-uns de vos alliés, à mettre dans votre assiette chaque jour !



Elles n'ont pas seulement la vertu de relever vos plats préférés : certaines épices sont réputées pour leurs vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. C'est le cas du **curcuma**, du **gingembre** et de la **cannelle**. Mettez-en quelques pincées dans vos légumes sautés, vos marinades et vinaigrettes.

Bien sûr, d'autres aliments doivent, au contraire, être évités autant que possible. À commencer par les **aliments riches en graisses saturées**, réputés inflammatoires : limitez donc au maximum la consommation de viande rouge, de charcuterie, de plats préparés ou ultra-transformés... Si vous êtes amateur de café, essayez de vous contenter d'une tasse par jour pour limiter ses effets inflammatoires sur votre organisme et vos articulations. Vous aurez peut-être, au départ, la sensation de manquer d'énergie en réduisant vos apports en caféine, mais les bénéfices sur vos articulations devraient rapidement vous la faire oublier !⁹



ZOOM SUR... LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Quoi qu'en disent certains fabricants, il n'existe pas, à l'heure actuelle, de compléments alimentaires qui aient une action miraculeuse sur les douleurs liées à l'arthrose. En revanche, on sait qu'une supplémentation en nutriments anti-inflammatoires, antioxydants contre le vieillissement des tissus, et antalgiques naturels, peut contribuer à soulager les crises. Les **Oméga-3** sont les rares nutriments qui ont, à ce jour, montré un réel intérêt pour limiter les douleurs liées à l'arthrose. Ils permettent notamment de soulager les raideurs matinales.¹⁰

La **glucosamine** est une glycoprotéine fabriquée naturellement. Elle participe à l'entretien du cartilage articulaire. Proposée en complément alimentaire issue de carapaces de crustacés, elle permet d'apaiser les douleurs et les troubles articulaires par le biais d'une action anti-inflammatoire.*

Autre glycoprotéine que l'on fabrique pour l'entretien de nos articulations est la **chondroïtine**. Celle-ci permet d'assurer la structure et l'élasticité du cartilage. Disponible également en complément alimentaire, son effet seul est jugé modéré.

Cependant plusieurs études* ont montré de bons résultats sur l'association de la glucosamine et la chondroïtine chez des patients atteints d'arthrose légère à modérée du genou.

*Étude • Osteoarthritis Cartilage. 2000 Sep ; 8(5) • 343-50. doi • 10.1053/joca.1999.0308. Étude • Mil Med. 1999 Feb ; 164(2) • 85-91.

La **vitamine D** est par ailleurs essentielle à notre bonne santé générale et des articulations en particulier : il a été démontré que l'arthrose du genou progresse plus vite chez les personnes qui sont en carence de vitamine D.

¹⁰Études • Dossier scientifique • Le Rôle de la glucosamine dans l'Articulation. Étude • Br J Sports Med. 2003 Feb ; 37(1) • 45-9 ; discussion 49. doi • 10.1136/bjism.37.1.45. Étude • Health Technol Assess. 2009 Nov ; 13(52) • 1-148. doi • 10.3310/hta13520.

*Demandez conseil à votre professionnel
de santé !*

JE SURVEILLE MA PRISE DE POIDS

Si vous cherchiez une source de motivation pour vous délester de quelques kilos, en voici une : **le surpoids favorise la survenue et l'aggravation de l'arthrose** pour deux raisons. D'abord parce que les articulations sont davantage sollicitées, mais aussi parce que les tissus adipeux (traduisez : la graisse) favorisent l'inflammation.

Si votre IMC est proche ou supérieur à 25, vous avez donc tout à gagner à perdre un peu de poids. Mais inutile de vous lancer dans un régime drastique et frustrant. Préférez un **rééquilibrage alimentaire et une activité physique régulière** qui vous permettront de mincir progressivement : les études montrent que perdre seulement 500g permet d'alléger la charge sur l'articulation du genou de 2kg... Et de réduire significativement les douleurs liées à l'arthrose.¹¹ Ça vaut la peine de renoncer à une pâtisserie, non ?





Je calcule mon IMC

INDICE DE MASSE CORPORELLE



Il se calcule simplement en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en m).

Un IMC normal se situe entre 18,5 et 25.

Par exemple : si vous mesurez 1,60 m et que vous pesez 60 kg, votre IMC = $60 / 1,6 \times 1,6 = 23$. Vous êtes dans la norme !

- ↑ **OBÉSITÉ MASSIVE** plus de 40 kg/m²
- OBÉSITÉ SÉVÈRE** entre 35,0 et 39,9 kg/m²
- OBÉSITÉ MODÉRÉE** entre 30,0 et 34,9 kg/m²
- SURPOIDS** entre 25,0 et 29,9 kg/m²

J'ESSAIE LES THÉRAPIES MANUELLES DOUCES

N'oubliez pas : la sédentarité est l'ennemie du corps humain et est particulièrement néfaste aux articulations touchées par l'arthrose !

Bien sûr, parfois, on a besoin d'un coup de main pour repartir du bon pied et redonner de l'amplitude à des articulations rouillées et douloureuses. Les thérapies manuelles sont idéales pour cela.¹²

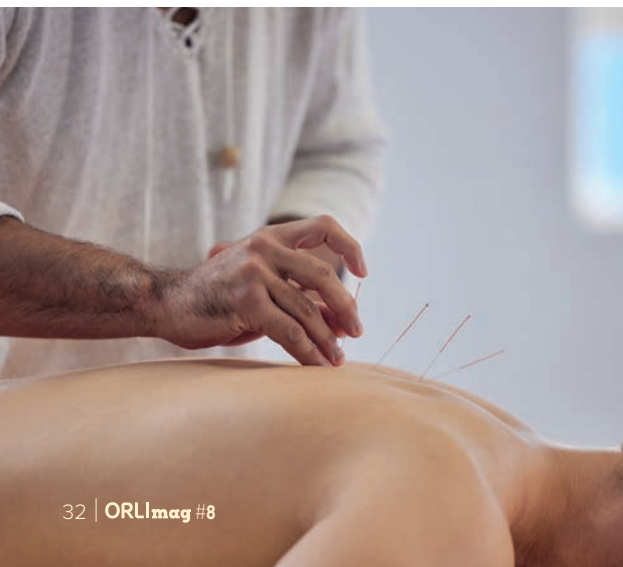
Votre kinésithérapeute pourra, grâce à des massages ciblés du genou ou de votre poignet par exemple, favoriser la sécrétion de synovie dans votre articulation, afin d'améliorer sa lubrification et donc de réduire les douleurs, mais également de retrouver de l'amplitude.

Votre ostéopathe, par ses manipulations douces et ciblées, vous aidera également à retrouver de l'amplitude. Et, comme votre kiné, il pourra vous indiquer des mouvements à réaliser régulièrement chez vous, afin d'entretenir la souplesse de vos articulations.¹³



ZOOM SUR... L'ACUPUNCTURE

Cette thérapie douce est connue pour son effet **anti-inflammatoire** global. En piquant les zones touchées par l'arthrose et certaines zones à distance, votre praticien réduira les blocages énergétiques de votre articulation.¹⁴ À tester d'urgence, même si vous avez peur des aiguilles : celles de l'acupuncteur sont si fines qu'on les sent à peine !



L'HOMÉOPATHIE ET L'AROMATHÉRAPIE CONTRE LES DOULEURS LORS DES POUSSÉES

En cas de crise d'arthrose, un traitement antalgique (antidouleur) peut être nécessaire. Et il peut être complété par la prise de médicaments homéopathiques.

La consultation d'un médecin homéopathe qualifié est indispensable pour déterminer le bon traitement homéopathique, en fonction de l'évolution de la maladie¹⁵ et de la manière dont elle se manifeste.

Adeptes des remèdes naturels, vous devriez trouver du soulagement grâce à certaines huiles essentielles, notamment la **térébenthine**, le **giroflie**, le **saule blanc** ou encore la **reine des prés** connues pour leurs vertus anti-inflammatoires et antalgiques.

L'**harpagophytum** est également reconnu pour améliorer le confort musculaire. Notez que les huiles essentielles sont à utiliser avec la plus grande précaution et, en massage sur la zone douloureuse, doivent toujours être diluées dans une huile végétale.^{16 & 17}

Térébenthine

Giroflie

Saule blanc

Reine des prés

Harpagophytum





UNE CURE THERMALE POUR UN SOULAGEMENT DURABLE

Dans certains cas, votre médecin pourrait vous prescrire une cure thermale.

Les soins prodigués lors des cures thermales ont la réputation de soulager les douleurs liées à l'arthrose, notamment grâce à l'application, sur les articulations touchées, de boues aux vertus anti-inflammatoires. Le soulagement procuré par une cure thermale peut durer jusqu'à 6 à 9 mois.¹⁹

LA THERMOTHÉRAPIE ET LA CRYOTHÉRAPIE POUR SOULAGER TEMPORAIREMENT LES DOULEURS



La thérapie par le chaud, la **thermothérapie**, améliore la circulation sanguine et décontracte les muscles autour de l'articulation touchée.

L'application de froid, la **cryothérapie**, est indiquée pour réduire l'inflammation : après une dizaine de minutes d'application de froid, les vaisseaux sanguins sont resserrés et les impulsions nerveuses vers l'articulation sont bloquées. Un soulagement certes temporaire, mais toujours bienvenu lorsque l'on souffre !¹⁸



JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE !

Prêt à vous mouiller pour votre bien-être articulaire (et général !) ? Sortez votre plus beau maillot de bain et allez faire quelques longueurs à la piscine une fois par semaine : dans l'eau, notre poids est divisé par 10. On se muscle en douceur et on améliore la souplesse de nos articulations sans aucun impact. Essayez, vous ne pourrez bientôt plus vous en passer !

Envie d'aller plus loin ?
Découvrez nos exercices ciblés
dans les pages suivantes !

Vous ne savez pas par où commencer ?

*Une demi-heure de marche quotidienne
constitue un excellent point de départ.*

*Attention à choisir des chaussures
confortables et un circuit adapté
à vos capacités du moment.*

La douleur a tendance à vous clouer au lit ou dans votre canapé ? Si c'est tout à fait logique lors des crises d'arthrose, une fois la poussée passée, il est indispensable de reprendre rapidement une activité physique adaptée à vos capacités. **L'activité physique permet non seulement de réduire douleur et raideur articulaires, mais également les facteurs de risque associés à la sédentarité.** Que vous souffriez d'arthrose de la main, du genou, des hanches ou de la colonne vertébrale, il est indispensable de mobiliser vos articulations et les muscles associés pour lutter contre leur enraidissement et ainsi maintenir une bonne mobilité.¹³ Bien sûr, pas question de vous lancer dans un sport qui entraîne des impacts répétés sur vos articulations, tels que le tennis, le foot ou le jogging.





Allez HOP!

Quelques exercices simples pour vous permettre de combattre l'arthrose en renforçant votre souplesse articulaire et les muscles qui entourent votre articulation.

Ils peuvent être pratiqués quotidiennement, voire plusieurs fois par jour (en dehors des poussées douloureuses). La seule limite à leur pratique, ce sont vos limites personnelles : évitez toujours les mouvements douloureux et pensez à respirer amplement.

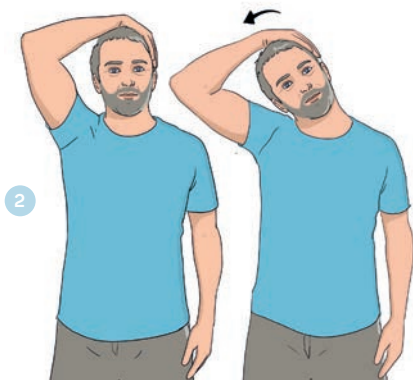
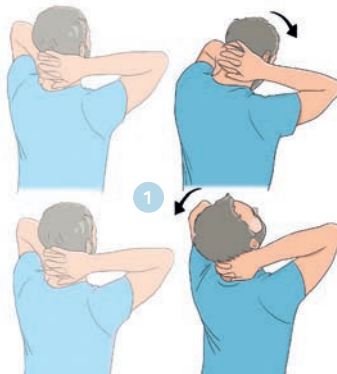
Les exercices proposés sur ces pages sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs. Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.

COU

ÉTIREMENT COMPLET

Veillez à garder les épaules droites pendant toute la durée de l'exercice et soyez aussi lent et doux que possible dans chacun de vos mouvements.

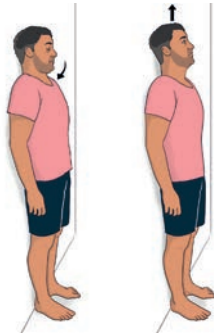
- 1 Placez vos mains croisées sur votre nuque, penchez la tête en avant puis en arrière. Répétez l'exercice lentement 5 fois au moins.
- 2 Placez votre main droite sur le côté gauche de votre tête et penchez doucement la tête vers la droite. Changez de main et de côté.
- 3 Enfin, effectuez des rotations avec votre tête, très lentement. Idéalement, votre tête doit pouvoir s'incliner de 90° environ dans toutes les directions.



RENFORCEMENT

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface souple, telle qu'un tapis de gymnastique. Pliez les jambes de manière à avoir les pieds à plat sur le sol.
- Rentrez le menton pour exercer une pression sur les muscles de la nuque pendant une dizaine de secondes.
- Relâchez et laissez les muscles de votre nuque se détendre.
- Répétez l'exercice 10 fois.





DOS

TONIFICATION

- Installez-vous debout, dos à un mur : sur une expiration, rentrez le ventre, baissez le menton et essayez de coller le plus possible votre corps au mur.
- Grandissez-vous (sans décoller les talons !) et tâchez de maintenir cette poussée vers le haut durant 5 à 10 secondes.
- Relâchez et répétez l'exercice une dizaine de fois.



HANCHES

RENFORCEMENT

- Debout, pieds légèrement écartés à la largeur de vos épaules, fléchissez les genoux tout en reculant les hanches.
- Descendez en veillant à ce que vos genoux restent alignés au-dessus de vos pieds. Maintenez la position pendant quelques secondes.
- Remontez et répétez l'exercice 10 à 15 fois.



ÉTIREMENT

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis de gymnastique et ramenez vos deux jambes fléchies contre le buste. Maintenez cette position quelques secondes en expirant très lentement.
- Reposez les pieds au sol avant de recommencer.



ÉTIREMENT

- Installez-vous allongé sur le dos, genoux pliés et pieds posés à plat sur le sol. Placez la cheville gauche sur la cuisse droite, près du genou.
- Saisissez l'arrière de votre cuisse droite et rapprochez-la de votre poitrine. Maintenez la position en respirant tranquillement pendant une trentaine de secondes.
- Reposez vos pieds au sol avant de répéter l'exercice de l'autre côté.



DOIGTS

ÉTIREMENT

- Le dos bien droit (les épaules basses), placez vos mains au niveau du nombril et joignez les pouces et les index verticalement.
- Rapprochez doucement les doigts les uns vers les autres afin d'agrandir l'ouverture des pinces.
- Maintenez cette position plusieurs secondes par jour.



AUTOMASSAGE

- Pour assouplir l'ensemble des doigts et récupérer l'extension des phalanges, vous pouvez masser chacun de vos doigts en les attrapant entre le pouce et l'index. Serrez légèrement et faites des mouvements d'avant en arrière.
- Effectuez ces massages plusieurs fois par jour.



GENOUX

RENFORCEMENT

- Placez tout d'abord un repose-pied sous votre talon.
- En position assise sur une chaise, le dos bien droit, remontez et tendez la jambe à l'horizontale sans décoller la cuisse de la chaise tout en redressant le pied (pointe du pied vers vous). Tenez la position pendant 10 secondes environ puis relâchez.
- Répétez cet exercice 10 fois de chaque côté.



ÉTIREMENT

- En position assise sur une chaise, le dos bien droit, posez votre talon sur un tabouret ou sur une autre chaise.
- Tendez votre jambe, le genou dans le vide. Maintenez cette position au moins 10 minutes à chaque fois.
- Pratiquez cet exercice aussi souvent que possible.

MA ROUTINE MATINALE : 3 CONSEILS POUR DÉROUILLER MES ARTICULATIONS DÈS LE RÉVEIL !

Les douleurs d'arthrose sont particulièrement vives et pénibles au réveil, mais cette raideur matinale disparaît généralement au bout de 30 minutes. Cependant, les réflexes qui suivent devraient vous aider à réduire cette sensation d'être totalement rouillé au saut du lit, et ainsi de démarrer votre journée avec une plus grande légèreté.



AVANT MÊME DE SORTIR DU LIT...

Au réveil, prenez le temps de vous étirer puis de faire quelques exercices visant à donner de l'amplitude aux articulations touchées. Mobilisez-les doucement, sans forcer, vers l'avant et vers l'arrière, 5 à 10 fois de suite. Vous éliminerez ainsi une grande partie des raideurs et donc des douleurs avant même de poser le pied au sol.



LA CHALEUR, VOTRE ALLIÉE POUR MIEUX DÉBUTER LA JOURNÉE

La chaleur a, nous l'avons vu, de grandes vertus pour assouplir les articulations et apaiser les douleurs. **En prenant votre douche (ou, si vous avez le temps, un bain), attardez-vous avec le jet sur les articulations touchées.** Si vous souffrez d'arthrose des mains, passez simplement vos mains sous l'eau du robinet, en les massant doucement. S'il fait frais dans votre logement, couvrez-vous correctement pour éviter la sensation de refroidissement matinal et au contraire, réchauffer votre corps.



LE MOUVEMENT POUR LUBRIFIER VOS ARTICULATIONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

La raideur articulaire ressentie le matin est, pensent les chercheurs, liée à l'accumulation d'inflammation dans le corps tout au long de la nuit. **Il est donc essentiel de bouger dès le réveil : quelques minutes de marche, de vélo, du yoga, des étirements et un peu de renforcement musculaire** (voyez pour cela les exercices ciblés que nous proposons p. 36) sont des pistes simples à explorer pour lubrifier vos articulations dès le matin. Un cercle vertueux qu'il est bon d'enclencher dès le début de la journée.

SOURCES

.....

- (1) <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/>
- (2) <https://www.aflar.org/2022/02/02/resultats-de-lenquete-stop-arthrose-2021/>
- (3) <https://www.francearthrose.org/index.php?id=64&L=3%27>
- (4) <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical>
- (5) Les cahiers de Dr Good
L'arthrose, je peux agir !
- (6) http://rnr.smr.ma/component/cck/?task=download&file=sjm_frany_full_text&id=92
- (7) <https://reeducation-main.com/rhizarthrose-pouce-traitement/>
- (8) <https://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2018/alimentation-et-arthrose>
- (9) <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-speciale-arthrose>
- (10) <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-complements-alimentaires/les-principaux-complements-alimentaires/les-complements-correcteurs-de-l-alimentation/les-omega-3/omega-3-arthrose-et-rhumatismes>
- (11) <https://www.chu-angers.fr/offre-de-soins/acteur-de-sante-publique/prevention-les-mardis-de-la-sante/les-bons-regimes-pour-lutter-contre-les-rhumatismes-et-l-arthrose-68141.kjsp>
- (12) <https://fknf.fr/efficacite-de-la-therapie-manuelle-chez-les-patients-atteints-darthrose-du-genou-une-etude-systematique/>
- (13) <https://centre-osteopathe-lyon.fr/larthrose-traitements-naturels-et-osteopathie/>
- (14) <https://arthritis.ca/traitement/prise-en-charge-de-la-douleur/therapies-complementaires/formes-de-therapies-complementaires/acupuncture-pour-soulager-l-arthrite>
- (15) <https://www.doctissimo.fr/sante/homeopathie/indications-homeopathie/homeopathie-et-arthrose>
- (16) <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-girafier>
- (17) <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-terebenthine>
- (18) https://www.cochrane.org/fr/CD004522/MUSKEL_la-thermotherapie-emploi-therapeutique-de-la-chaaleur-pour-le-traitement-de-larthrose-du-genou
- (19) <https://www.medisite.fr/rhumatismes-soulager-les-douleurs-cure-thermale-et-arthrose-ses-bienfaits-selon-un-rhumatologue.5648353.177290.html>

*Les produits de la gamme Orliman Prim'Arthrose®, Manu Easy®, Rotulig Motion® et Lambotherm® sont des dispositifs médicaux indiqués en cas d'arthrose débutante.



ORLImag c'est...

#1 Main et poignet	#6 Sport
#2 Lombalgie	#7 Pied
#3 Genou	#8 Arthrose
#4 Maternité	#9 Troubles musculo-squelettiques
#5 Cheville	

À retrouver chez votre professionnel de santé !

Sous réserve de disponibilité.

ORLimag

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.

C'est parce qu'elle est très fréquente que l'arthrose est souvent considérée comme une banalité, avec laquelle il faut apprendre à vivre. Des solutions existent pour lutter efficacement contre la douleur.

Consultez votre professionnel de santé, il saura vous conseiller.



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe®/Orliman®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Les produits décrits dans cet Orlimag sont des dispositifs médicaux. Se reporter aux instructions figurant sur l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE selon le règlement UE 2017/745. Fabricant : Orliman® S.L.U. Valence (Espagne) - SM Europe / Orliman, 20 La Herbetais, 35520 La Mézière France - orliman@orliman.fr www.orliman.fr Siret : 420 574 626 00057 - RCS Rennes. Imprimeur : Colibri. Visuels non contractuels. Ne pas jeter sur la voie publique. Mise en page : Orliman®, Avec la participation rédactionnelle de Corinne Mercier. Crédits Photos : iStock®, SM Europe®/Orliman®, Illustrations : © Astrid Cornet, Freepik.com, SM Europe®/Orliman® - 09/2026. PRIM2609_PLV594v01.00_AN (01)02030000007080(10)3260500001.

