

L'arthrose : un problème mondial

L'ARTHROSE EST UNE CAUSE MAJEURE D'INVALIDITÉ

520 MILLIONS DE PERSONNES DANS LE MONDE SOUFFRENT D'ARTHROSE



60%
de tous les cas
d'arthrose concernent
l'arthrose du genou

Dans une étude mondiale portant sur 291 affections, l'arthrose de la hanche et du genou a été classée

comme le **11^{ème}**
facteur d'invalidité le plus important



9,6 millions
d'années ont été vécues avec
un handicap dû à l'arthrose
dans le monde en 2017

Entre 1990 et 2019,
le nombre de
personnes touchées
par l'arthrose a
augmenté de

48%



Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose est l'**affection articulaire la plus courante**. Elle peut toucher n'importe quelle articulation mobile, le plus souvent les genoux, les hanches et les mains.

L'arthrose est une maladie articulaire. Elle peut commencer par une blessure mineure ou majeure de l'articulation. Au début du processus pathologique, l'organisme dispose des ressources nécessaires pour réparer ces changements. Au fur et à mesure que la maladie progresse, le système de réparation de l'organisme ne peut plus suivre et les tissus articulaires commencent à se dégrader, ce qui se traduit par un amincissement du cartilage, un remaniement des os, des bosses osseuses et une inflammation des articulations.

Malgré ces changements, l'articulation peut toujours fonctionner normalement, sans douleur ni raideur.



L'arthrose se caractérise par :

- de la douleur
- des déficiences fonctionnelles
- une faiblesse musculaire
- de la raideur articulaire
- une diminution de la qualité de vie liée à la santé

Quelles sont les causes de l'arthrose ?

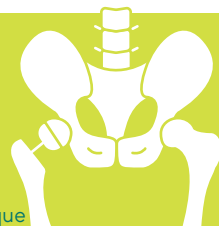
La cause exacte de l'arthrose n'est pas encore connue. Les facteurs de risque qui augmentent le risque d'arthrose sont les suivants :

- le surpoids et l'obésité
- antécédents de blessure ou d'intervention chirurgicale au niveau de l'articulation et/ou un surmenage de l'articulation
- votre génétique (par exemple, des antécédents familiaux d'arthrose)

L'arthrose peut être diagnostiquée cliniquement sans examen si une personne :

- est âgé de 45 ans ou plus* et
- a des douleurs articulaires liées à l'activité et
- ne présente aucune raideur matinale liée aux articulations ou une raideur matinale qui ne dure pas plus de 30 minutes

* L'arthrose peut également être diagnostiquée chez des personnes de moins de 45 ans, généralement après une lésion articulaire traumatique



Comment la physiothérapie peut-elle aider l'arthrose ?

L'exercice est le traitement de première intention de l'arthrose. En plus de vous aider à choisir les meilleurs exercices, les physiothérapeutes fournissent conseils et informations sur le soulagement de la douleur et les moyens de vivre mieux avec l'arthrose. Ils peuvent vous apprendre à améliorer vos mouvements articulaires et votre marche, ainsi qu'à renforcer vos muscles.

Si vous devez subir une arthroplastie, vous êtes également susceptible de consulter un physiothérapeute avant et après l'opération. Le physiothérapeute vous aidera à vous préparer à tirer le meilleur parti de l'opération et à bien récupérer après l'opération.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBRE