

Arthrose : faits ou idées reçues ?

IDÉE REÇUE



L'arthrose ne touche que les personnes âgées

FAIT

Bien que l'arthrose soit plus fréquente à mesure que l'on vieillit, elle peut toucher et touche également les personnes âgées de 20 à 30 ans. Jusqu'à 50 % des jeunes et des jeunes adultes développeront une arthrose dans les 10 à 15 ans suivant une blessure articulaire. Cela signifie qu'ils doivent vivre avec l'arthrose plus longtemps, ce qui peut entraîner une plus grande incapacité et une diminution de la qualité de vie. C'est pourquoi il faut apprendre aux jeunes ayant subi une lésion articulaire à réduire leur risque accru d'arthrose.

IDÉE REÇUE



J'ai besoin d'une radiographie ou d'une IRM pour diagnostiquer l'arthrose

FAIT

Il n'y a PAS de relation étroite entre les symptômes de l'arthrose (y compris la douleur) et les modifications structurelles de l'articulation observées sur les radiographies ou les IRM. En fait, les radiographies de certaines personnes peuvent montrer beaucoup de changements articulaires, mais elles ne ressentent que très peu de douleur. Cela signifie qu'il peut être inutile de se fier uniquement aux informations fournies par les imageries. Les radiographies, les scanners ou les analyses de sang ne sont nécessaires que si le médecin doit exclure d'autres causes de vos douleurs articulaires.

IDÉE REÇUE



Plus de douleur = plus de dégâts

FAIT

L'expérience de la douleur est complexe et n'est PAS directement liée aux changements structurels de votre articulation. Plus de douleur ne signifie pas plus de changements structurels dans l'articulation.

Votre expérience de la douleur est influencée par vos émotions, votre humeur, votre anxiété, votre stress, un mauvais sommeil, la fatigue, votre niveau d'activité et le site inflammatoire.

IDÉE REÇUE



Peu importe ce que je fais, mon arthrose ne fera qu'empirer

FAIT

Il y a des choses positives et actives que vous pouvez faire pour soulager la douleur associée à l'arthrose, comme la marche et les exercices de renforcement et d'équilibre. Seul un tiers environ des personnes voient leur état s'aggraver avec le temps et certaines voient leur douleur et leur handicap s'améliorer. La plupart des personnes connaissent des périodes où leur douleur est meilleure ou pire, mais elle ne s'aggrave pas globalement. Votre kinésithérapeute sera en mesure de vous guider sur la manière de rester actif.

IDÉE REÇUE



L'exercice va endommager davantage mon articulation

FAIT

C'est l'inverse. L'exercice et le mouvement sont sans danger et constituent la meilleure défense contre l'arthrose. Ils agissent comme un lubrifiant pour les articulations et contribuent à les maintenir en bonne santé. De nombreuses personnes évitent d'utiliser leurs articulations douloureuses de peur de les aggraver. Mais, lorsque nous ne bougeons pas nos articulations, elles deviennent plus raides et les muscles s'affaiblissent.

Demandez à votre kinésithérapeute quels sont les exercices qui vous conviennent.

IDÉE REÇUE



L'arthrose est une "usure" ou un contact "os sur os"

FAIT

L'arthrose n'est PAS causée par "l'usure" de l'articulation selon son utilisation dans le temps. L'arthrose est une maladie qui interfère avec la façon dont le cartilage de nos articulations se répare.

L'arthrose n'est pas inévitable et tout le monde ne la développera pas en vieillissant.

Être actif physiquement, renforcer les muscles autour de l'articulation et perdre du poids, si nécessaire, sont les choses les plus importantes que vous pouvez faire pour vivre mieux avec votre arthrose.

Un kinésithérapeute pourra vous conseiller sur le programme d'exercices le plus adapté à votre cas.



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday



**World PT Day
2022**

8 SEPTEMBRE