ARTHROSE

L'arthrose correspond à une dégradation du cartilage qui peut aussi toucher les autres structures de l'articulation et s'accompagner d'inflammation. Plusieurs facteurs peuvent favoriser son apparition : les contraintes exercées sur les articulations, le surpoids, mais aussi des prédispositions génétiques. Certaines personnes développent ainsi davantage d'arthrose que d'autres.

Pour prendre soin de ses articulations, il est important de limiter la sédentarité et, si nécessaire, de réduire le poids qu'elles supportent. Le mouvement favorise les échanges avec la synovie, le liquide qui lubrifie l'articulation et nourrit le cartilage. Celui-ci n'est pas vascularisé et se répare difficilement. L'arthrose devient plus fréquente avec l'âge, mais la douleur n'est pas systématique : on peut avoir de l'arthrose et conserver une vie active.

Trois points sont essentiels : **entretenir la force musculaire, préserver la mobilité et travailler l'équilibre.**

On confond souvent les rhumatismes, l'arthrose et l'arthrite. Le terme « rhumatismes » désigne un ensemble d'affections qui touchent notamment les articulations. L'arthrose se caractérise par une dégradation des tissus articulaires, dont les signes peuvent être observés à la radiographie. L'arthrite désigne une inflammation de l'articulation. Dans les deux cas, le diagnostic repose sur un examen médical, complété, selon les besoins, par des radiographies ou des analyses sanguines.

Lorsque l'arthrose entraîne une douleur ou une perte de mobilité, les mouvements peuvent devenir moins efficaces. Le corps s'adapte : certains muscles sont davantage sollicités et d'autres articulations prennent le relais. Ces compensations permettent de continuer à bouger, mais elles peuvent aussi entraîner des surcharges, des douleurs tendineuses ou des déséquilibres. Il est donc important de maintenir un fonctionnement aussi harmonieux que possible de l'ensemble du corps.

Bouger régulièrement aide à conserver les capacités de mouvement. La marche, notamment, peut diminuer la douleur et améliorer les possibilités d'action dans la vie quotidienne : prendre les escaliers, se redresser, se déplacer ou se relever. Elle contribue à entretenir une condition physique utile si une opération devient nécessaire, sans garantir que celle-ci pourra être évitée.

Marcher permet aussi de retrouver le plaisir de bouger et de renforcer le **sentiment d'efficacité personnelle** : constater que l'on peut agir, progresser et accomplir certains gestes plus facilement. Cette confiance joue un rôle important dans l'envie de poursuivre une activité régulière.

La vitesse de marche constitue également un indicateur de l'état de santé physique et peut apporter des informations sur le fonctionnement cognitif. Un ralentissement mérite d'être observé, mais il ne suffit pas à identifier un trouble cognitif : la douleur, la raideur ou une perte de force peuvent aussi l'expliquer.

Si la marche est trop douloureuse, d'autres possibilités peuvent être envisagées. Marcher dans l'eau ou pratiquer des exercices à la piscine permet de bouger avec moins de poids sur les articulations. La marche à reculons peut solliciter autrement les muscles et l'équilibre, à condition de la pratiquer dans un cadre sécurisé. La marche avec des bâtons peut également apporter une aide aux appuis. L'enjeu est de trouver une forme de mouvement adaptée aux capacités et à l'inconfort du moment.

Enfin, il est utile de distinguer la raideur musculaire de la limitation liée aux modifications de l'articulation. La souplesse musculaire peut se travailler. Les modifications structurelles dues à l'arthrose ne sont pas réversibles par de simples exercices, mais une amélioration de la mobilité reste parfois possible.

Le travail consiste donc à mobiliser régulièrement les articulations dans les amplitudes disponibles, à entretenir les muscles et à préserver le fonctionnement des articulations encore mobiles. Il s'agit de permettre au corps de s'adapter le plus efficacement possible, sans multiplier les contraintes sur les tendons et les autres articulations.