

Chapitre 7: Arthrose et polyarthrite rhumatoïde

DE QUOI S'AGIT-IL²³⁰?

L'arthrose

L'arthrose est la pathologie la plus fréquente de toutes les pathologies rhumatismales. Elle se caractérise par la perte de cartilage articulaire.

La polyarthrite rhumatoïde

La différence principale entre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde est que cette dernière est une maladie inflammatoire. Il s'agit d'un terme générique pour toutes les affections articulaires inflammatoires.

SYMPTÔMES ET PLAINTES²³¹

L'arthrose

Les plaintes rencontrées en cas d'arthrose dépendent de l'articulation ou des articulations qui sont atteintes. Dans des cas graves (surtout s'il s'agit d'une articulation des membres inférieurs comme la hanche ou le genou), elle peut limiter fortement vos possibilités de vous mouvoir.

La douleur est le symptôme le plus fréquent de l'arthrose. Elle se manifeste lors des mouvements, s'aggrave lors d'une surcharge de l'articulation et disparaît au repos. Son intensité peut varier: la plupart du temps, elle est vague et supportable, mais parfois elle peut aussi être intense et se manifester en crises très douloureuses.

La limitation de la mobilité s'installe très insidieusement et n'est sou-

atteinte; le cartilage perd alors de son élasticité et de son pouvoir anti-choc.

Les modifications au niveau du cartilage ont aussi une incidence sur l'os sous-jacent. Il doit faire face à une plus grande pression. L'articulation peut alors se déformer.

L'arthrose peut se limiter à une seule articulation ou à un nombre limité d'articulations, mais peut aussi s'étendre à l'entièreté du corps. Nous observons l'arthrose essentiellement dans les articulations du cou, du dos, des hanches, des genoux, des chevilles et des articulations du petit doigt.

La polyarthrite rhumatoïde

La plupart du temps, les premiers symptômes apparaissent au niveau des articulations des petits doigts ou des orteils, sous la forme de douleurs articulaires, de raideur et d'œdèmes. Généralement, les articulations du poignet, de l'épaule, de la hanche et du genou n'échappent pas à la maladie.

Les plaintes sont les plus prononcées au repos, surtout au réveil. Dans le courant de la matinée, la raideur et la douleur s'apaisent progressivement.

En outre, les bourses articulaires et les tendons peuvent aussi gonfler en raison de la présence de liquide inflammatoire, ce qui s'accompagne souvent de rougeurs.

Si l'inflammation continue à évoluer, à un certain moment, il apparaît une réelle lésion: des 'érosions' surviennent au bord de la surface de l'articulation. Des cavités voient le jour en raison du fait que la membrane enflammée de l'articulation déverse pour ainsi dire des substances mordantes qui vont porter atteinte au cartilage et à l'os. A long terme, ces érosions peuvent miner et détruire toute la surface de l'articulation. Ces modifications, combinées à celles au niveau des ligaments, peuvent enfin conduire à des déformations des rapports arti-

culaires normaux. Elles sont les plus frappantes au niveau des mains et des pieds. La plupart du temps, l'arthrite rhumatoïde peut être traitée efficacement, mais ne se guérit jamais véritablement. Etant donné qu'il s'agit d'une affection chronique, nous pouvons dire que cette forme de rhumatisme a un impact qu'il ne faut pas sous-estimer sur la santé publique. Le programme de Physio Fitness occupe une place importante dans les possibilités actuelles de traitement de cette pathologie.

CAUSES

Arthrose

L'arthrose apparaît lorsqu'un déséquilibre se manifeste entre la charge imposée à l'articulation avec des lésions au niveau du cartilage d'une part et le rétablissement du cartilage d'autre part. On n'en connaît pas la cause précise. On suppose que des modifications dans la structure et la composition du cartilage enclenchent le processus d'usure. Dans les plaintes typiques d'arthrose, le diagnostic est confirmé par un examen radiologique.

Parfois, des causes sous-jacentes sont à l'origine de l'apparition de l'arthrose. Elles peuvent être²³²: un traumatisme (par exemple occasionné par un accident de ski), une forte surcharge de l'articulation à cause d'une pratique sportive intensive (par exemple les genoux d'un ancien footballeur), la profession de l'individu (par exemple un menuisier qui est toujours à genoux), des anomalies posturales, un manque d'activité physique ou encore une surcharge pondérale. La maladie de Paget (une maladie des os) peut aussi donner lieu à de l'arthrose.

Et lorsqu'il n'y a pas de cause spécifique, on parle alors d'arthrose 'primaire' (idiopathique). Un objectif important et surtout précoce du traitement de l'arthrose doit consister à réparer l'équilibre. Dans des cas extrêmes, seule une intervention chirurgicale peut donner des résultats (prothèse de genou ou de hanche). Evidemment, le but est que vous commenciez à temps votre programme de Physio Fitness pour ne jamais devoir en arriver là

Polyarthrite rhumatoïde

On ne connaît pas la cause précise de la polyarthrite rhumatoïde, mais en tout cas on sait qu'elle est liée à une anomalie qui intervient dans le système immunitaire. Normalement, celui-ci réagit aux intrus nocifs (comme les bactéries par exemple) par une inflammation; le corps essaie ainsi de rendre l'intrus inoffensif. Par contre, chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, les cellules de défense se trompent et le système immunitaire attaque ses propres cellules, en l'occurrence ici les articulations.

CHIFFRES

Arthrose

Selon les estimations, il y aurait en Belgique environ 1 million de personnes qui souffrent d'arthrose²³³. Près de la moitié des plus de 65 ans y est confrontée. Et les femmes y sont plus enclines. En France, le nombre de personnes qui souffrent d'arthrose est évalué entre 9 et 10 millions.

Polyarthrite rhumatoïde

En Belgique, on dénombre entre 80.000 et 100.000 patients qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde, soit près d'1% de la population!
En France on estime entre 300.000 et 500.000 le nombre de personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, soit un peu moins de 1% de la population. Il ne s'agit pas d'une maladie de vieillesse. Elle peut se manifester à tout âge et n'est pas répartie de manière égale entre les sexes. Les femmes en période de préménopause sont clairement plus touchées par l'affection que les hommes (trois femmes pour deux hommes). Quant aux raisons, les questions demeurent toujours plus nombreuses que les réponses. Les facteurs hormonaux jouent ici probablement un rôle de taille.

EFFETS DU FITNESS SUR L'ARTHROSE ET LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Arthrose

Il est important de trouver un juste équilibre entre activité physique et repos. Une articulation est en effet construite de telle sorte qu'elle a besoin de mouvement et d'une certaine pression pour alimenter convenablement le cartilage. Par contre, une surcharge est exclue. Une étude récente montre toutefois qu'une activité physique adaptée ne constitue pas de danger et qu'elle n'accélérera certainement pas l'arthrose des genoux²³⁴.

Une activité physique régulière, combinée à des habitudes alimentaires adaptées pour s'attaquer au surpoids²³⁵, constitue une partie cruciale du traitement des patients souffrant d'arthrose ou de polyarthrite rhumatoïde. Il ressort d'une étude récente²³⁶ que cette approche a une influence favorable sur la mobilité, les symptômes, la qualité de vie et la douleur. Plus spécifiquement, il est vrai que des exercices de renforcement musculaire²³⁷ effectués à bonne intensité et correctement ont effectivement une influence positive sur les symptômes et les plaintes de ces patients. Le cardiofitness a certainement aussi toute son utilité ici.

En d'autres termes, votre arthrose ou votre polyarthrite rhumatoïde ne guérira jamais en ayant une activité physique régulière, mais en règle générale, on peut dire que bouger régulièrement entraîne une amélioration globale de la santé, de la condition physique et une diminution des symptômes²³⁸. En bougeant, les articulations fabriquent davantage de 'graisse', ce qui leur permet de bouger avec une plus grande souplesse. En même temps, cette graisse alimente et répare les articulations.

Polyarthrite rhumatoïde

Chez les patients atteints d'arthrite rhumatoïde aussi, l'activité physique est recommandée²³⁹, bien qu'il existe beaucoup moins d'études sur les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde que sur ceux souffrant d'arthrose. Pendant longtemps, on a pensé que bouger aggraverait l'af-

QUELLES FORMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SONT RECOMMANDÉES?

Bouger et se promener au quotidien



Se promener est certainement approprié pour les patients atteints d'arthrose. Continuer à bouger est nécessaire, mais veillez toutefois à être prudent avec la charge que vous imposez à vos articulations. Des études montrent qu'après un programme de marche de huit semaines, la douleur diminue et les patients savent plus facilement réaliser leurs activités quotidiennes²⁴¹.

Commencez par une durée que vous pourrez tenir facilement, par exemple cinq minutes ou cinq cents pas (si vous disposez d'un podomètre) sans que les symptômes ne s'aggravent.

PROPOSITION D'UN SCHÉMA DE MARCHE:

Semaine 1: 5 minutes ou environ 500 pas supplémentaires par jour

Semaine 2: 10 minutes ou environ 1.000 pas supplémentaires par jour

Semaine 3: 15 minutes ou environ 1.500 pas supplémentaires par jour

Semaine 4: 20 minutes ou environ 2.000 pas supplémentaires par jour

(peuvent être répartis en deux séances)

Semaine 5: 25 minutes ou environ 2.500 pas supplémentaires par jour

(peuvent être répartis en deux séances)

Semaine 6: 30 minutes ou environ 3.000 pas supplémentaires par jour

(peuvent être répartis en deux séances)