

## Arthrose erreurs à éviter

### Prendre trop d'anti-inflammatoires

"Les médicaments anti-douleurs sont utiles dans la gestion de l'arthrose, à condition de les prendre uniquement quand c'est nécessaire et avec la durée et la posologie la plus faible possible", nuance le Dr Maheu. Quels risques ? Les anti-inflammatoires par voie orale notamment impliquent des risques et des effets secondaires importants, en particulier après 65 ans (risque digestif, cardiovasculaire, rénal...). "Mieux vaut privilégier quand c'est possible les traitements locaux, comme les infiltrations de corticoïdes en cas d'arthrose du genou ou des doigts par exemple, ou les injections intra-articulaires d'acide hyaluronique au genou, qui présentent un bénéfice/ risque bien meilleur", indique le rhumatologue.

### Rester allonger favorise les raideurs

Face aux douleurs, on a tendance à limiter nos mouvements, à moins sortir, à arrêter le sport... Or, c'est un mauvais réflexe. "On sait au contraire que l'activité physique est un traitement dans l'arthrose, qu'elle concerne les genoux, la hanche ou même les mains", rappelle le rhumatologue. Celle-ci empêche en effet la raideur et l'ankylose et participe à la perte de poids. Encore faut-il pouvoir bouger :

"Il faut d'abord s'occuper de soulager la douleur et calmer les éventuelles poussées inflammatoires via la glace, le repos, les antalgiques, les anti-inflammatoires, éventuellement une ponction et/ou une infiltration... et après on peut donner des recommandations en termes d'activité physique", précise le Dr Maheu.

Celles-ci se font au cas par cas, en tenant compte de la douleur et de l'état inflammatoire. Il n'y a pas d'activité interdite mais certaines sont déconseillées selon l'articulation touchée, en gardant à l'esprit que ça ne doit jamais faire mal. On déconseille par exemple le ski ou les sports impliquant des sauts en cas d'arthrose du genou liée à un accident sportif dans la jeunesse, ou d'éviter d'arpenter trop fréquemment des terrains très accidentés si on est adepte de la randonnée. A savoir :

le footing est possible si on y tient en cas d'arthrose de hanche ou du genou mais avec une fréquence et une intensité modérées et de bonnes chaussures (voir plus bas), en terrain plat. Même sans pratiquer de sport, des exercices physiques quotidiens de renforcement musculaire (par exemple, des muscles de la cuisse en cas d'arthrose du genou ou de la hanche) sont un très bon traitement.

### S'accroupir trop souvent abîme les genoux

"L'objectif est toujours d'épargner ses articulations en limitant la pression subie", indique le Dr Maheu. Par exemple en évitant de s'asseoir dans des sièges trop bas, à la maison ou en voiture, en cas d'arthrose de hanche. Ou les activités sportives qui demandent des squats/ flexions et des positions d'accroupissement si on souffre d'arthrose au niveau des genoux. En cas d'arthrose des mainsets de la base du pouce en particulier, attention au jardinage : il faut fractionner ce loisir en jardinant sur un temps court à chaque fois et surtout utiliser des outils adaptés et plus souples (pas de sécateur trop dur par exemple).

### Garder ses kilos en trop

"En cas de surpoids, 1 ou 2 kilos en plus peuvent être source de douleurs supplémentaires : cette relation est évidente et prouvée", rappelle le rhumatologue.

En pratique : L'objectif est donc de ne surtout pas prendre de poids et même si possible d'en perdre, en jouant à la fois sur l'alimentation et l'activité physique. "Pas besoin de perdre 20 kilos : perdre 7 à

10% de son poids initial seulement, lorsqu'on est en surpoids ou obèse, permet déjà d'aller mieux", précise le spécialiste. Par exemple, en passant de 95 à 87 kilos, on sentira déjà une grosse différence côté douleurs : faisable et motivant !

Oublier de se servir de béquilles

"Il ne faut pas être réticent à utiliser une aide pour soulager les douleurs, surtout lorsque celles-ci sont particulièrement prononcées d'un côté", conseille le Dr Maheu.

En pratique : en cas d'arthrose de hanche, s'appuyer sur une béquille du côté opposé au côté douloureux permet de limiter de 20 à 30% la pression sur la hanche et d'étendre le périmètre et la durée de la marche. Idem en cas d'arthrose du genou. Les béquilles peuvent servir ponctuellement, en cas de poussée inflammatoire, ou de manière plus quotidienne si la douleur est chronique.

Porter des chaussures trop rigides

En cas d'arthrose des membres inférieurs, en particulier des genoux, l'impact des chocs de la marche est important, d'autant plus si l'on fait peu de sport et que l'on a un faible tonus musculaire au niveau des jambes. En pratique : "Dès qu'on doit marcher longtemps, mieux vaut adopter des chaussures avec une semelle souple et bien absorbante, type chaussures de jogging, à la place des chaussures de ville rigides", préconise le rhumatologue. Elles amortissent 20 à 30% de chocs en plus.

Penser qu'il n'y a rien à faire

Le discours fataliste sur la maladie est dépassé. Aujourd'hui, on sait qu'il existe des solutions et que si c'est une maladie chronique qu'on ne sait pas malheureusement pas guérir pour le moment, on peut cependant très bien vivre avec. L'idée est toujours d'associer les différentes prises en charge : hygiène de vie (alimentation, activité physique, aides diverses...), médicaments, médecines douces, etc. "Surtout, il faut comprendre le fonctionnement de la maladie et apprendre à vivre avec, c'est le rôle de l'éducation thérapeutique qui explique notamment les bonnes habitudes à adopter", estime le Dr Emmanuel Maheu, rhumatologue à Paris.