



Prévenir l'arthrose

Pour souligner la Journée internationale des personnes âgées, je m'applique aujourd'hui à déboulonner un mythe persistant : non, l'arthrose ne touche pas uniquement les personnes qui avancent en âge. Bien sûr, elles y sont plus vulnérables, mais il faut savoir que même leurs petits-enfants sont susceptibles d'en souffrir. Pourquoi ? Comment donc la définir, la reconnaître ? Et surtout, comment la prévenir ?

ARTHROSE OU ARTHRITE ?

Retenez que, là où il y a de l'arthrite, il y a de l'inflammation dans une articulation et que l'inflammation affecte en particulier la membrane qui entoure l'articulation. À long terme, elle peut mener à une destruction et à une déformation de l'articulation, des os et des tissus qui les entourent. On a longtemps utilisé le terme « rhumatismes » pour désigner plus familièrement l'arthrite, mais cet emploi n'est plus courant.

Dans les cas d'arthrose, l'inflammation est absente et c'est plus spécifiquement la dégénérescence et l'usure des articulations qui causent les douleurs. Le tissu qui recouvre les surfaces articulaires (le cartilage) s'amincit et se fissure avec le temps. Le stress supporté par l'articulation augmente à mesure que le cartilage disparaît.

Associer l'arthrose aux personnes âgées n'est pas complètement erroné, mais il convient d'en nuancer l'affirmation. En vieillissant, le cartilage des articulations s'use, et rend le corps plus vulnérable à la contraction de ce type de pathologie. Mais elle n'est pas seulement due à l'âge. Il est en effet reconnu qu'elle peut également être due à des traumatismes accumulés (chutes, accidents mineurs, mauvaise posture, etc.). Ceux-ci perturbent les mouvements normaux de certaines articulations et favorisent le développement d'une usure localisée.

C'est qu'une blessure non traitée à temps cause un ramollissement des cartilages, des ligaments et des capsules impliqués dans l'accident. Et comme cela rend les articulations plus vulnérables, le corps compense en puisant dans les sels de calcium au lieu de se réparer grâce aux tissus normaux. Résultat : arthrose, que l'on ait 15, 30, 55 ou 80 ans !

IMPACTS SUR LA SANTÉ

L'arthrose est un signe clinique de la présence d'une subluxation (mauvais ali-



■ L'arthrose touche principalement les personnes âgées, mais pas uniquement.

gnement ou mauvais mouvement d'une articulation), qui occasionne une mauvaise coordination entre les systèmes nerveux, musculaire et articulaire. La subluxation peut d'ailleurs favoriser la progression de la dégénérescence de la région affectée.

Chez bien des personnes touchées, aucun symptôme n'est apparent jusqu'à ce qu'une activité anodine ou un incident plus important agisse comme facteur déclencheur. Plus la condition est avancée, plus les symptômes et la douleur risquent d'être importants. À long terme, l'espace articulaire peut totalement disparaître et les surfaces de l'articulation subiront une déformation. D'autres symptômes, comme des raideurs, des engourdissements dans les jambes ou les bras et des spasmes musculaires chroniques peuvent être causés par la présence d'arthrose.

SAVOIR PRÉVENIR L'ARTHROSE

Adoptez une posture adéquate. Une mauvaise posture peut avoir des répercussions sur une grande partie de votre système musculo-squelettique. Cela a pour effet d'encourager les problèmes à la colonne vertébrale, aux hanches, aux genoux ainsi qu'aux chevilles.

Conservez un poids santé. Les per-

sonnes atteintes de surpoids sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes d'arthrose, en raison du stress et de la pression exercés sur leurs articulations. Dans ces cas précis, l'arthrose survient généralement au niveau des genoux. Une activité physique adaptée à votre état de santé et à votre âge vous aidera à garder le cap. Quinze petites minutes par jour suffisent pour commencer !

Jeune ou moins jeune, souciez-vous de la santé de vos articulations. Les personnes qui effectuent des tâches répétitives au travail, notamment, devraient s'accorder des pauses et adapter leur environnement professionnel de façon ergonomique.

Si vous êtes victime d'un accident ayant eu des répercussions sur votre système neuro-musculo-squelettique, ne tardez jamais avant de consulter un professionnel de la santé. Même dans un cas de blessure mineure, vous regagnerez un mouvement articulaire optimal que si cette dernière est traitée à l'intérieur d'un délai d'environ 45 jours. Ne laissez pas l'arthrose s'installer : faites-la fuir !

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Statistique Canada
- Agence de la santé publique du Canada