

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE : ORIGINE, DESCRIPTION, ÉPIDÉMIOLOGIE ET COÛTS DE L'ARTHROSE	17
I. INTRODUCTION	18
A • <i>Qu'est-ce qu'une articulation ?</i>	19
1. Un système biomécanique à la base du mouvement	19
2. Stabilisation et support de l'articulation	23
3. Les vaisseaux articulaires	25
4. Comment bougent nos articulations, ou le rôle du couple nerfs-muscles	26
5. Les articulations des membres	28
6. Les articulations de la colonne vertébrale	28
B • <i>Comment fonctionne une articulation ?</i>	29
1. Le cartilage articulaire : un amortisseur biologique inégalé	30
2. Comment donc communique le cartilage avec le reste de l'articulation et du corps ?	32
3. Comment se nourrit l'articulation ?	34
4. « L'huile dans les rouages » ou la lubrification de l'articulation	35
5. L'os sous-chondral	37
6. Définition de l'arthrose	39
II. L'ARTHROSE EN CHIFFRES OU ÉPIDÉMIOLOGIE DE L'ARTHROSE.....	41
A • <i>Facteurs physiologiques</i>	41
1. Prévalence de l'arthrose	41
2. Arthrose et âge	42
3. Arthrose et sexe	42
4. Arthrose et facteurs mécaniques	44
5. Arthrose et densité de l'os	48
6. Arthrose et obésité	49
7. Arthrose et prédisposition génétique	50
8. Arthrose et facteurs généraux ou systémiques	52
B • <i>Arthrose et géographie</i>	53
1. Influence de l'ethnie	53
2. Influence du climat	54
C • <i>Arthroses et environnement</i>	55
1. Facteurs favorisant l'arthrose : l'exemple des arthroses endémiques	55
2. Dans l'arthrose « commune »	55

D • Facteurs protégeant contre l'arthrose (?)	55
E • Coûts économiques et sociaux de l'arthrose.....	56
F • L'arthrose est-elle le vieillissement ?	59
G • Comment se produit l'arthrose ? Par quels mécanismes les lésions de l'arthrose détruisent-elles l'articulation ?	60
1. Le cartilage articulaire normal	61
2. Le cartilage arthrosique. Quelles différences ?	65
3. Physiopathologie de l'arthrose	66

DEUXIÈME PARTIE : CLINIQUE DE L'ARTHROSE..... 69

I. LES ASPECTS GÉNÉRAUX..... 70

A • Topographie et nombre d'articulations atteintes par l'arthrose	70
1. Des articulations cibles ?	70
2. Des articulations épargnées par l'arthrose ?	71
3. Arthroses et nombre d'articulations atteintes	71
B • Une arthrose ou des arthroses ?.....	73
1. Arthrose, maladie primitive	73
2. Arthroses secondaires à d'autres maladies	74
C • Le syndrome clinique et radiologique commun de l'arthrose	76
1. Le syndrome clinique	76
2. Les lésions radiologiques	77
D • L'examen au cabinet du médecin ou au lit du malade.....	79
1. L'accueil du malade	79
2. L'entretien avec le médecin ou interrogatoire	79
3. L'examen clinique (physique)	80
E • Les gestes locaux que l'on peut faire lors d'une consultation.....	83
1. La ponction articulaire	84
2. L'infiltration intra-articulaire	84
3. Les infiltrations péri-articulaires	85
4. Ponctionner et injecter un kyste poplité du genou	86
5. L'infiltration épidurale lombaire	86
6. Les injections iliolumbaires et paravertébrales	86
7. Le nodule cellulitique de Copeman	86
8. Une asepsie rigoureuse	87
F • L'évolution de l'arthrose.....	87
1. L'arthrose généralisée primitive	88
2. L'arthrose des mains	88
3. L'arthrose destructrice rapide (ADR)	89
4. L'arthrose des membres	91

II. LES LOCALISATIONS DE L'ARTHROSE 92

A • L'arthrose des membres inférieurs	92
1. La coxarthrose ou arthrose de la hanche	92
2. La gonarthrose ou arthrose du genou	94

3.	Arthrose de la cheville	100
4.	Arthrose des pieds	101
5.	L'arthrose de la sous-astragalienn	105
6.	L'arthrose du cou-de-pied	106
B •	Arthroses des membres supérieurs	107
1.	Les causes	107
2.	L'arthrose de l'épaule ou omarthrose	107
3.	L'arthrose du coude	111
4.	L'arthrose du poignet	113
5.	Les arthroses acromio-claviculaire et sternoclaviculaire	114
C •	L'arthrose de la colonne vertébrale ou rachis	115
1.	Pour mieux comprendre l'arthrose du rachis	115
2.	L'arthrose du rachis lombaire ou lombarthrose	129
3.	L'arthrose du rachis dorsal ou dorsarthrose	138
4.	L'arthrose cervicale ou cervicarthrose	140
D •	Quels examens ? Pour quelle arthrose ?	146
1.	La biologie de l'arthrose	146
2.	L'imagerie de l'arthrose	149
3.	L'arthrographie	151
4.	L'échographie	152
5.	La tomodensitométrie (TDM) ou scanner	153
6.	L'imagerie par résonance magnétique (IRM)	153
7.	La sacroradiculographie lombaire	155
8.	La scintigraphie osseuse doit-elle être utilisée dans le diagnostic de l'arthrose ?	156
9.	L'arthroscopie	157
10.	L'histologie synoviale	159
E •	Diagnostic de l'arthrose	160
1.	Que peut craindre votre médecin avant d'affirmer que vous souffrez d'arthrose ?	160
2.	Le diagnostic précoce de l'arthrose	162
3.	L'avenir du diagnostic précoce : les marqueurs de l'arthrose ?	165
F •	Autres troubles de l'arthrose	166
•	Les douleurs de l'arthrose et votre sommeil	166
G •	Maladies ressemblant à l'arthrose, mais qui ne le sont pas	168
1.	La chondrocalcinose	168
2.	Dans l'arthrose peut-on rencontrer d'autres microcristaux ?	170
3.	L'hémochromatose	171
4.	L'ochronose	172
H •	Les arthroses endémiques	174
1.	Généralités	174
2.	La maladie de Kashin-Beck	175
3.	L'arthrose de Mseleni	176
4.	L'arthrose familiale de Malnad	176
5.	Le <i>genu valgum</i> endémique	177

TROISIÈME PARTIE : LE TRAITEMENT DE L'ARTHROSE	179
I. AVANT DE TRAITER : LES QUESTIONS À SE POSER	180
A • Qui faut-il traiter ?	180
B • Sur quelles bases doit-on traiter ?	181
1. Les arthroses qui font souffrir ont-elles le même profil que celles qui ne sont pas douloureuses ?	181
2. Quelle est la perception de la douleur par le patient ?	181
3. La présence de microcristaux associés à l'arthrose modifie-t-elle la façon de traiter ?	182
C • Quand traiter ?	182
D • Par quoi traiter ?	182
II - LES MOYENS DU TRAITEMENT DE L'ARTHROSE ET DE LA PRISE EN CHARGE DU PATIENT	184
• Introduction	184
A • La nécessité de construire un programme de traitement	185
B • L'information du malade	185
C • L'hygiène articulaire	186
1. L'obésité	187
2. L'activité physique	187
D • Les médicaments	188
1. Les antalgiques	188
2. Les anti-inflammatoires	193
3. Les anti-arthrosiques	198
E • Les gestes locaux	200
1. Les infiltrations ou injections intra-articulaires de corticoïdes	200
2. La synoviorthèse	201
3. Le lavage articulaire ou arthroclyse	201
F • La rééducation	202
1. Quels objectifs pour la rééducation ?	202
2. Les moyens de la rééducation	203
G • La physiothérapie	206
1. L'électrothérapie	206
2. L'utilisation des radiations électromagnétiques	207
3. Les applications des ultrasons	209
H • Les thérapeutiques manuelles	209
1. Mobilisation et manipulation : quelle différence ?	210
2. Qu'utiliser dans l'arthrose ?	210
3. Peut-on faire des manipulations à tout le monde ?	210
I • La crénothérapie et la thalassothérapie	211
1. Le thermalisme	212
2. La thalassothérapie	214

J • <i>L'héliothérapie et l'anémothérapie</i>	217
1. Héliothérapie	217
2. Anémothérapie	219
K • <i>L'acupuncture</i>	219
1. Comment se passe une séance d'acupuncture	219
2. Que font les acupuncteurs en cas d'arthrose ?	220
3. Quels inconvénients peuvent surgir ?	220
4. Quels sont les résultats cliniques ?	221
5. Les études expérimentales en laboratoires	221
L • <i>La mésothérapie</i>	223
1. Comment se pratique-t-elle ?	223
2. Que font les « mésothérapeutes » ?	223
M • <i>L'homéopathie</i>	225
• Comment sont préparés les produits homéopathiques ?	225
N • <i>Phytothérapie</i>	229
1. Des plantes pour soulager l'arthrose ?	229
2. Comment sont administrés les plantes ?	231
3. Que faire dans l'arthrose ?	231
4. Qu'est ce que l'aromathérapie ?	231
O • <i>Les oligo-éléments</i>	232
1. Définition des oligo-éléments	232
2. L'histoire des oligo-éléments	233
3. Qui sont les oligo-éléments ?	233
4. Quelle est la source des oligo-éléments ?	233
5. Quels rôles jouent les oligo-éléments ?	234
6. Apports et carences en oligo-éléments	234
7. Les oligo-éléments dans le traitement de l'arthrose ?	236
P • <i>Les « médecines douces »</i>	238
1. Les biothérapies	238
2. La gemmothérapie	239
3. L'organothérapie	239
III- LA PRÉVENTION DE L'ARTHROSE	240
A • <i>En 1997, peut-on parler de prévention de l'arthrose ?</i>	240
1. Comment dépister les facteurs de risques de l'arthrose ?	240
2. Que peut-on faire alors ?	240
B • <i>La chirurgie préventive de l'arthrose</i>	241
1. Pour qui ?	241
2. Comment ?	241
3. Résultats	244

IV - LA CHIRURGIE RÉPARATRICE DE L'ARTHROSE	246
A • La chirurgie de remplacement articulaire ou chirurgie prothétique	246
1. Coxarthrose	246
2. La gonarthrose	248
3. Les autres localisations périphériques de l'arthrose	250
B • L'arthrose du rachis	251
1. Au rachis lombaire	251
2. L'arthrose articulaire postérieure	253
V. RETOUR À LA PRISE EN CHARGE DU PATIENT : STRATÉGIE DU TRAITEMENT	256

QUATRIÈME PARTIE : CONSEILS AUX ARTHROSIQUES.....259

I. APPRENEZ À ÉVALUER VOTRE ARTHROSE	260
A • L'échelle visuelle analogique	260
B • Les indices algofonctionnels	262
C • Quel intérêt à évaluer sa maladie régulièrement ?	262
D • Le patient, le médecin et les protocoles ou essais thérapeutiques	263

II. LES CONSEILS GÉNÉRAUX

A • L'hygiène articulaire	264
1. Utiliser les articulations au mieux de leurs capacités mécaniques	265
2. Vivre de la façon la plus normale possible	265
3. Économiser le cartilage	265
4. Les postures	267
5. Aménager l'espace de vie	267
B • Vous et la chirurgie	268
1. Se préparer à la chirurgie	268
2. Durée de l'intervention et délais de récupération	270
3. Comment se passent les opérations ?	271
4. Vivre avec sa prothèse	272
5. Ma prothèse peut-elle s'user ?	273
6. Que dois-je faire pour protéger ma prothèse ? Quelles précautions prendre ?	274
7. Que puis-je attendre de mon « articulation toute neuve » ?	274
8. Avec une prothèse de hanche ou de genou puis-je faire du sport ?	274
9. La chirurgie du rachis	275
C • Vous, l'activité physique et le sport	275

D • <i>Vous et votre poids</i>	279
1. Les pièges à éviter	279
2. Qu'est ce qu'un poids normal ?	279
3. L'indice de masse corporelle et l'obésité	280
4. Obésité masculine ou androïde	281
5. Obésité féminine ou gynoïde	281
6. Complications de l'obésité	282
7. Peut-on apprécier simplement la répartition des graisses ?	282
8. L'arthrosique obèse a-t-il une hyperphagie ?	282
9. Pourquoi certains sont obèses et d'autres pas, même s'ils font « bombance » ?	283
10. Que faire en pratique ?	284
E • <i>Vous et la famille</i>	286
1. La vie de couple	286
2. La détérioration de l'image de soi	287
F • <i>Vous, les courses, les sorties et la marche ?</i>	288
G • <i>Vous et le travail</i>	289
H • <i>Vous, les transports en commun et la voiture</i>	289
1. Les transports en commun	289
2. La voiture	289
I • <i>Vous, les loisirs et la vie sociale</i>	290
J • <i>Vous, les voyages et le tourisme</i>	291
1. Ce que peut faire pour vous une agence de voyage	291
2. Ce que peut faire pour vous votre médecin	291
3. Ce que vous pouvez faire vous-mêmes	291
K • <i>Vous et votre arthrose</i>	292
1. Coxarthrose	292
2. Gonarthrose	294
3. Arthrose des mains	296
4. Arthrose de l'épaule	297
5. Arthrose du rachis lombaire	298
6. Arthrose cervicale	300
7. Arthrose cervicale compliquée de myélopathie cervicarthrosique	302
8. Arthrose dorsale	302
L • <i>Vous et l'arthrose généralisée</i>	303
M • <i>Vous et la chondrocalcinose</i>	303
III. LA CHONDROPROTECTION	304

PERSPECTIVES : LES TRAITEMENTS DU FUTUR.....	307
La recherche médicale s'oriente dans différentes directions	307
ANNEXES	311
Annexe 1. Arthrose et professions	311
Annexe 2. Hygiène de vie.....	314
Annexe 3. Évaluez votre arthrose. Mode d'emploi (EVA)	329
Annexe 4. Pour en savoir plus	337
BIBLIOGRAPHIE	339
INDEX	340
TABLE DES ILLUSTRATION	350

Organismes cités

INÉD : Institut National d'Études Démographiques, 27 rue Commandeur, 75014 Paris, tél. 01 42 18 21 37, fax : 01 42 18 21 99.

DOREMA : Documentation et Recherche Médicales, devenue un service d'IMS France (Informations Médicales Statistiques), appelée Étude Permanente de la Prescription Médicale (IMS-EPMM), 325-345 av. G. Clémenceau, 92882 Nanterre, tél. 01 41 35 10 00.

CRÉDÉS : Centre de Recherches, d'Études et de Documentation en Économie de la Santé, 1 rue P. Cézanne, 75008 Paris, tél. 01 40 76 82 07 ou 01 40 76 82 07.

INSÉÉ : Institut National Statistique d'Études Économiques.

AFLAR : Association Française de Lutte AntiRhumatismale, 29 rue Manin, 75019 Paris, tél. 01 42 39 89 11.