

Fiche d'information sur la douleur chronique

Arthrite et arthrose



Qu'est-ce que l'arthrite?

L'arthrite est une maladie inflammatoire des articulations. Cette description très générale s'applique à plus de 100 maladies, par exemple l'arthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante et la goutte. La moitié des gens âgés de 65 ans et plus sont atteints d'arthrite.

Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est une forme d'arthrite. Cette maladie attaque le cartilage, un tissu qui protège les os dans une articulation en absorbant les chocs. Le cartilage devient alors usé, mince et rugueux. Il ne protège plus aussi bien les os.

L'arthrite et l'arthrose peuvent causer certains signes au niveau des articulations :

- enflure
- rougeur et sensation de chaleur
- douleur
- limitations du mouvement (amplitude articulaire)
- déformations des articulations (dans certains cas)



Quoi faire pour gérer la douleur?

Exercice physique

Nous vous conseillons de faire 150 minutes d'exercice physique d'intensité modérée par semaine. Vous pouvez diviser ce total en périodes de 10 minutes. Pensez à inclure de la musculation dans vos séances d'exercice physique, deux fois par semaine.

L'exercice physique permet :

- de réduire le stress et la douleur
- d'augmenter la circulation sanguine, de nourrir les articulations
- d'améliorer la souplesse des articulations

Exemples d'exercice physique qui diminuent la pression sur les articulations :

- vélo stationnaire
- tai-chi, yoga, yoga sur chaise
- activités en piscine
- marche avec accessoires (canne, marchette, bâtons de marche),

Faites des exercices qui vous plaisent pour garder votre motivation longtemps.

Respectez votre rythme en équilibrant les périodes d'activité et les périodes de repos.

Écoutez votre corps. Il est possible de ressentir un inconfort lorsque vous faites de l'exercice physique. Par contre, s'il y a une douleur après l'exercice, qui dure plus de deux heures, il faut revoir le type d'exercice que vous faites.



Quoi faire pour gérer la douleur? (suite)

Thérapie par le froid ou par la chaleur

Il faut consulter le document *Gérer votre douleur par vous-même* ou vous renseigner auprès de votre thérapeute.

Saines habitudes de vie

Il faut bien manger, gérer votre stress et votre poids.

Médication

Il faut consulter votre médecin ou votre pharmacien.



Ressources

- Ligne d'information sur l'arthrite
1 800 321-1433, option 2
<https://arthrite.ca/>
- Arthrite Rive-Sud
438 630-7215
<https://arthriterivesud.org/>
- Ateliers, conférences, groupes d'exercices, rencontres d'entraide, activités sociales, trucs et astuces au quotidien
<https://arthritispatient.ca/fr/>