

Arthrose et arthrite

Causes, évolution, traitement

L'arthrose est une affection très répandue, à laquelle la plupart des gens sont confrontés au cours de leur vie. Elle occupe une place importante dans les statistiques des caisses d'assurances maladie en termes de coûts de traitement, d'absentéisme et d'invalidité. Définition de l'arthrose: processus dégénératif chronique du cartilage articulaire, suivi de modifications secondaires de la capsule articulaire, de l'os et de la musculature. Elle se développe en réaction à un déséquilibre entre la capacité tissulaire et la sollicitation locale dans une ou plusieurs articulations.

Causes de l'arthrose

La cause la plus fréquente de l'arthrose est une surcharge ou une mauvaise sollicitation des articulations, par exemple en raison d'un surpoids, de la pratique de sports contraignants, de charges stéréotypées unilatérales, de blessures pouvant entraîner une contusion du cartilage et autres.

Evolution de l'arthrose

Au départ, il y a une lésion des cellules cartilagineuses du cartilage articulaire, due aux causes de l'arthrose mentionnées ci-dessus, qui entraîne ensuite une dégradation de ce que l'on appelle les protéoglycanes du cartilage articulaire. Les protéoglycanes sont un composant important de la matrice cellulaire de différentes cellules du corps. La dégradation des protéoglycanes entraîne une libération accrue d'enzymes dans l'articulation, ce qui provoque une dégradation du collagène et de la substance de base du cartilage articulaire. Il en résulte un cercle vicieux. Les enzymes libérées par la dégradation dégradent les protéoglycanes, le collagène et la substance fondamentale, ce qui entraîne à son tour la libération d'enzymes. Le cartilage articulaire concerné perd ainsi de plus en plus sa résistance et son élasticité. Sous l'effet de la charge, la couche de cartilage devient de plus en plus fine. Des micro-fentes et des micro-fissures se forment dans le cartilage. La surface lisse du cartilage articulaire, si importante pour un mouvement sans frottement des partenaires articulaires, se perd de plus en plus.

Lors des mouvements, de fines particules d'abrasion peuvent se former et adhérer à la membrane synoviale. Cela provoque une irritation inflammatoire. Cela peut par la suite entraîner une inflammation de l'articulation (arthrite). L'inflammation libère à son tour des enzymes qui endommagent le cartilage. Le cercle vicieux s'en trouve accéléré. Toute arthrite accélère l'arthrose. En raison de l'arthrite, l'articulation touchée peut gonfler et provoquer de fortes douleurs.



L'une des mesures les plus importantes de la thérapie de l'arthrose est la thérapie par le mouvement.

Que se passe-t-il ensuite?

L'arthrose peut passer inaperçue pendant de nombreuses années et ne provoquer aucuns symptômes. Une arthrose douloureuse activée peut se développer à partir d'une absence de symptômes pendant des années. L'arthrose peut se manifester de plus en plus par des douleurs et des limitations de mouvement. En raison d'inflammations récurrentes, la capsule articulaire entourant l'articulation se rétrécit, ce qui entraîne une restriction de la mobilité.

La musculature entourant l'articulation peut se raccourcir ou perdre de sa force, ce qui fait que l'articulation ne peut plus être suffisamment guidée et stabilisée dans ses mouvements. Les forces exercées sur l'articulation ne peuvent donc plus être correctement réparties. Cela exerce une pression supplémentaire sur l'articulation endommagée. Le cartilage articulaire se désagrège de plus en plus, ce qui peut conduire à une «calvitie cartilagineuse».

Thérapie

Dans cet article, seule la thérapie par le mouvement est abordée dans le traitement de l'arthrose. En outre, le traitement de l'arthrite, qui est généralement due aux fines particules d'abrasion produites par l'arthrose, est également abordé. Toute arthrite a à son tour un effet accélérateur sur la progression de l'arthrose. L'alimentation est ici totalement exclue. (Note de la rédaction: vous trouverez dans ce numéro un article consacré à l'alimentation.)

Thérapie par le mouvement – Mouvement de stimulation fonctionnelle

Toutes les structures du corps humain, comme le cartilage articulaire, les os, les muscles, etc., réagissent à un stimulus dit fonctionnel. Si le mouvement de stimulation fonctionnel a lieu régulièrement, les structures corporelles réagissent par

des processus d'adaptation. Si le stimulus fonctionnel est donné à une fréquence et une intensité suffisante, la force musculaire, par exemple, augmentera, les os deviendront plus stables et le cartilage articulaire deviendra plus épais et plus résistant. Si le stimulus fonctionnel «mouvement» fait défaut ou est insuffisant, ces structures susmentionnées se dégradent. Les muscles s'affaiblissent et les cartilages articulaires deviennent plus fins et moins résistants.

«Plus les structures sont bien construites et bien suivies, plus elles sont résistantes et moins elles sont fragiles.»

Si les stimulations fonctionnelles sont souvent trop fortes, des dommages peuvent survenir au niveau des os, du cartilage, des tendons, etc. L'une des mesures les plus importantes de la thérapie de l'arthrose est la thérapie par le mouvement, au cours de laquelle toutes les structures impliquées dans l'articulation – comme le cartilage articulaire, les ligaments, la capsule articulaire et d'autres – reçoivent régulièrement le stimulus fonctionnel important pour leur maintien et leur développement. Il est important à cet égard que les stimulations motrices ne soient pas trop fortes, c'est-à-dire qu'elles ne soient pas effectuées avec des poids ou des résistances élevées. A titre d'exemple, on peut citer la pratique du vélo en cas d'arthrose de la hanche ou du genou. Il est également important qu'en cas d'arthrose, une thérapie par l'exercice physique soit effectuée plusieurs fois par semaine (au moins 3 à 4 fois) pendant au moins 30 minutes (voire 60 minutes). Si des douleurs ou d'autres troubles apparaissent, les paramètres de mouvement doivent être modifiés.

Une thérapie par l'exercice physique régulière a pour effet:

- Une augmentation de la production du liquide synovial (synovie). La synovie rend la surface du cartilage lisse, ce qui permet de réduire l'abrasion lors des mouvements. En outre, la synovie nourrit le cartilage articulaire et lui fournit toutes les substances nécessaires à son fonctionnement.
- Une augmentation du métabolisme dans le cartilage articulaire, ce qui entraîne des processus de régénération.
- Que le cartilage articulaire devienne plus épais et plus stable et qu'il est ainsi mieux protégé contre l'usure.
- Le maintien de la mobilité. les articulations se raidissent au fil du temps. Une activité physique régulière permet d'éviter ou de ralentir ce phénomène.
- Une amélioration des douleurs liées à l'arthrose. cela a été démontré dans des études.
- Que les tensions musculaires se relâchent. Les muscles entourant l'articulation sont renforcés et peuvent ainsi mieux protéger l'articulation.
- Que les ligaments se renforcent et peuvent mieux guider et stabiliser l'articulation, Les forces exercées sont mieux réparties.

Prévention et traitement de l'arthrite

Toute arthrose peut toujours entraîner une arthrite en raison des fines particules d'abrasion du cartilage articulaire qui provoquent une irritation inflammatoire de la capsule articulaire. Celle-ci se manifeste par un gonflement, une rougeur, un échauffement, des douleurs et une limitation fonctionnelle au niveau de l'articulation concernée.

Toute arthrite accélère l'arthrose en libérant davantage d'enzymes qui endommagent le cartilage. Il est donc important de traiter ou d'éviter (prévenir) rapidement l'arthrite afin de ne pas accélérer la progression de l'arthrose. En outre, les arthrites récurrentes entraînent un rétrécissement de la capsule articulaire enflammée et donc une limitation des mouvements. En bougeant légèrement et régulièrement l'articulation concernée, on favorise l'évacuation des particules d'abrasion de la membrane synoviale de la capsule articulaire. Ainsi l'irritation inflammatoire diminue.

Conclusion

Personnellement, je considère qu'une thérapie par l'exercice physique, pratiquée de manière conséquente, très régulièrement et sur le long terme, est fondamentale dans le traitement de l'arthrose. C'est à mon avis la méthode de traitement conservatrice la plus efficace.

Patric Warten

Patric Warten

Naturopathe
Laufener Strasse 15 | 71720 Oberstenfeld | T +49 7062 676519