

Articulations douloureuses et mobilité limitée sont les premiers signes perceptibles de l'arthrose. Un traitement précoce à la chondroïtine sulfate peut stopper son évolution, préservant liberté de mouvement et qualité de vie.

Jürg Lendenmann

# Arthrose

## Mieux vaut la soigner tôt

Photo : Jürg Lendenmann



**PD Dr méd. Daniel Uebelhart**  
dirige l'Institut de médecine clinique  
du département de rhumatologie  
de l'hôpital universitaire de Zurich.

Avec l'âge, les cartilages s'usent et les articulations deviennent plus raides. Si ce phénomène est précoce, il se transforme en arthrose. « Certes, l'arthrose touche surtout les personnes âgées, mais cette maladie articulaire dégénérative concerne aussi les plus jeunes. En souffrent, en premier lieu, ceux qui sollicitent exagérément certaines articulations, dans leur métier ou dans un sport » explique le PD Dr méd. Daniel Uebelhart, qui dirige l'Institut de médecine clinique du département de rhumatologie de l'hôpital universitaire de Zurich.

### **Demander un diagnostic médical**

Il est compréhensible que les personnes touchées (voir encadré) cherchent

d'abord à se soigner seules, admet le Dr Uebelhart ; il est cependant préférable d'aller voir le médecin de famille sans tarder, afin de pouvoir établir un diagnostic clair. « Seul un médecin pourra déterminer si les douleurs s'expliquent vraiment par l'arthrose ou s'il s'agit d'autres problèmes (parties molles, ligaments croisés, ménisques ou os), d'une maladie auto-immune ou d'une inflammation articulaire générée par un agent pathogène. En effet, on ne traite pas ces troubles comme une poussée d'arthrose classique » explique le spécialiste.

La vérification est assez simple et peut très bien être effectuée par le médecin de famille, celui qui connaît le mieux

son patient. Le Dr Uebelhart estime qu'une orientation vers un rhumatologue ou un orthopédiste ne s'impose que si le diagnostic n'est pas clair ou s'il s'agit d'une arthrose grave.

### **Comment traiter ?**

Le b.a.-ba est le mouvement, qui permet de renforcer les muscles, donc de soulager les articulations. La physiothérapie peut parfois aider à bouger plus, et surtout correctement.

L'arthrose était auparavant soignée avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens, mais ces derniers sont désormais utilisés avec prudence, tout comme les analgésiques classiques. Au regard des effets indésirables, les doses et la durée de prescription de ces deux types de médicaments sont les plus faibles possible. Le Dr Uebelhart : « La chondroïtine sulfate peut les remplacer. Les études ont montré que cette substance permet non seulement de lutter contre la douleur et d'améliorer la mobilité mais aussi, souvent, de stopper l'évolution de la maladie. »

### **Priorité à la qualité**

L'important est de prendre une préparation de chondroïtine sulfate enregistrée comme médicament. L'efficacité n'est en effet prouvée qu'avec les médicaments, seuls produits pour lesquels la qualité est régulièrement contrôlée. Les compléments alimentaires auraient

au mieux une incidence positive sur l'alimentation, influence elle-même discutable étant donné leur qualité souvent douteuse.

#### Traiter très tôt

« J'utilise la chondroïtine sulfate comme traitement de base », explique le Dr Uebelhart. L'idéal serait de commencer dès que le diagnostic d'arthrose est posé. « Il est important de noter que l'action de la chondroïtine sulfate n'est pas immédiate et que certains patients y restent insensibles. C'est pourquoi nous testons le médicament pendant trois mois. Si les articulations du patient sont plus mobiles et qu'il souffre moins, on peut poursuivre le traitement. » Parallèlement, le Dr Uebelhart recommande une alimentation saine, la réduction de la surcharge pondérale et un exercice physique régulier, adapté à la situation personnelle. Rester mobile pour préserver sa qualité de vie !

#### Les premiers signes de l'arthrose

L'arthrose est une maladie insidieuse, que l'on ne remarque pas tout de suite. Puis les premières douleurs se manifestent.

- Les articulations commencent à faire souffrir quand elles sont fortement sollicitées ou dans les premiers mouvements suivant une pause. Par la suite, elles peuvent même être douloureuses au repos.
- La mobilité diminue. « Les personnes ont plus de mal à bouger, d'une part parce qu'elles souffrent, d'autre part parce que les articulations deviennent plus raides », explique le Dr Uebelhart.

« L'intensité de la douleur et l'étendue de la perte de mobilité ne correspondent pas forcément aux résultats des radios. Ces dernières peuvent en effet ne laisser apparaître qu'une faible usure de l'articulation, alors que le patient ressent de fortes douleurs, et vice-versa. » Outre la colonne vertébrale, les articulations des genoux, des hanches et des doigts sont le plus souvent touchées. La maladie se manifeste de façon cyclique, des phases de douleur intense alternant avec des moments de moindre souffrance.