



ARTICULATIONS

Mode d'emploi pour gérer les douleurs articulaires

Avec l'âge, nos articulations peuvent occasionner des douleurs jusque-là inconnues. La bonne nouvelle? Tous les seniors ne sont pas forcément concernés et, surtout, il existe des solutions. Tour d'horizon en compagnie du Dr Sylvain Nguyen.



En Suisse, deux millions de personnes souffrent de douleurs rhumatismales.

« L'immobilité accentue l'arthrose »

SYLVAIN NGUYEN, GÉRIATRE AU CHUV





Dès 50 à 55 ans pour les uns, vers 60 ans pour les autres, des douleurs articulaires peuvent être ressenties au quotidien. Toutes n'ont pas la même cause. La première, qui est aussi la moins grave, est l'arthrose, responsable de l'usure du cartilage, explique le Dr Sylvain Nguyen, médecin au Service de gériatrie et réadaptation gériatrique du CHUV. « Cette usure peut être accélérée par des facteurs tels que l'obésité ou conséquemment à des traumatismes, par exemple, sur le genou. La prévention consiste à adopter une bonne hygiène de vie, à éviter les chocs et à continuer d'utiliser les articulations atteintes, même si vous souffrez déjà. L'immobilité accentue l'arthrose. » Si la situation s'aggrave, des antidouleurs seront prescrits, dans un premier temps, et, si les douleurs restent invalidantes, on peut envisager la pose d'une prothèse du genou ou de la hanche si ce sont les articulations qui sont concernées. Dans tous les cas, il n'y a pas de traitement « type », la médecine personnalisée est privilégiée.

Toutes les douleurs articulaires ne sont pas imputables à l'arthrose. Plusieurs maladies spécifiques, rhumatismales ou auto-immunes, peuvent en être la cause. Pour définir ce qui s'applique à votre cas, le médecin cherchera à savoir si la douleur s'est installée progressivement ou brutalement, si l'articulation est chaude et rouge, et si vous êtes fébrile. « Pour détecter si la douleur que vous ressentez indique un problème grave ou moins grave, urgent ou pas, il faut s'intéresser au mode de survenue. Si la douleur est brutale, et que vous avez de la fièvre, cela marque proba-

blement la présence d'une infection qui doit être soignée rapidement. Ces infections arrivent en cas de blessure ou de très mauvaise hygiène de vie. Mais, en général, lorsque vous avez une infection, une seule articulation est atteinte. S'il y en a plusieurs affectées en même temps, ce sera plus vraisemblablement une maladie inflammatoire due à un virus. La goutte, conséquence d'un excès d'acide urique peut également provoquer une articulation rouge et chaude, mais avec moins de fièvre. » Ce problème peut être prévenu en évitant les viandes rouges, la charcuterie, les crustacés, le vin blanc, etc. S'il persiste, il sera traité par un médicament qui fera baisser l'acide urique.

CAUSES MULTIPLES

La manière dont intervient la douleur peut, elle aussi, apporter des indications sur le mal. L'arthrose se manifestera plus facilement le soir, après que vous avez utilisé l'articulation. Les douleurs d'origine inflammatoire, comme l'arthrite, sont plus importantes en milieu ou à la fin de la nuit et s'accompagnent d'une certaine raideur matinale qui va s'atténuer après avoir procédé à « la mise en route » du corps.

En Suisse, deux millions de personnes souffrent de douleurs rhumatismales, selon la Ligue suisse contre le rhumatisme qui propose des conseils aux patients sur son site internet. Conseils à mettre en pratique le plus tôt possible, pour préserver le plus longtemps son capital articulaire.

MARTINE BERNIER

Ligue suisse contre le rhumatisme:
www.ligues-rhumatisme.ch