

# Prévention de l'arthrose

## L'ARTHROSE EST LE TYPE D'ARTHRITE LE PLUS COURANT

La prévention et le traitement précoce sont essentiels pour enrayer la charge croissante de l'arthrose.

Au cours des prochaines décennies, le monde sera confronté à une forte **augmentation de la demande** de prothèses du genou, certains pays prévoyant une **hausse de 900 %**.



Chez certaines personnes, l'arthrose s'aggrave avec le temps, c'est pourquoi il est important d'obtenir de l'aide pour soulager vos symptômes dès leur apparition.

Même si vous souffrez déjà d'arthrose, vous pouvez prendre dès maintenant des mesures pour empêcher son aggravation et améliorer votre qualité de vie et votre bien-être.



L'exercice régulier réduit le risque d'arthrose, de fracture de la hanche et de chute chez les personnes âgées, et peut prévenir ou retarder la nécessité d'une intervention chirurgicale.



## Facteurs de risque de l'arthrose

- **une lésion articulaire antérieure** : à tout âge (y compris en tant qu'enfant ou jeune adulte)
- **le surpoids et l'obésité** : ils exercent une pression sur les articulations (en particulier les articulations portantes comme la hanche et le genou) et augmentent l'inflammation des articulations
- **l'âge** : le risque d'arthrose augmente avec l'âge
- **le fait d'être une femme** : l'arthrose est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes
- **les antécédents familiaux** : l'arthrose peut être héréditaire, bien que les études n'aient pas identifié de gène unique responsable

Les facteurs de risque les plus modifiables sont les lésions articulaires et l'obésité



## Lésion articulaire

Après une lésion articulaire, la rééducation par l'exercice (et l'éducation du patient) doit être la première intention de traitement, que vous ayez besoin d'une intervention chirurgicale ou non.

Si vous avez du mal à augmenter votre activité physique ou d'autres tâches physiques liées à votre travail ou à vos loisirs, demandez à un kinésithérapeute de vous proposer des exercices spécifiques pour faciliter ces dernières.



## Perte de poids

Le surpoids ou l'obésité augmentent le risque de développer une arthrose en exerçant une pression supplémentaire sur les articulations et en augmentant l'inflammation des articulations. Si elle est appropriée, la perte de poids peut contribuer à **réduire le risque de développer l'arthrose** et peut **améliorer les symptômes** chez les personnes qui en sont déjà atteintes.



## Prévention des blessures articulaires

Parlez à un kinésithérapeute de la mise en place d'un **programme d'entraînement personnalisé**, qui peut réduire jusqu'à 50 % le risque de blessures au genou et contribuer à prévenir l'arthrose.

Si vous faites déjà beaucoup de sport, contactez un kinésithérapeute pour obtenir des conseils sur la manière de **prévenir les blessures** et d'intégrer un **entraînement musculaire adapté au sport**.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBRE



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)