



# L'arthrose



## Pourquoi ai-je développé de l'arthrose?

- Facteurs génétiques
- Vieillesse
- Surpoids ou obèse
- Blessure articulaire antérieure
- Des muscles faibles
- Surutilisation

## Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La durée de la douleur peut varier en fonction du type d'articulations touchées
- Le traitement peut aider à réduire la douleur et à améliorer la fonction

## Que puis-je faire?

- Participez à vos soins avec votre professionnel de la santé
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez de la douleur (dans des limites raisonnables)

## Options de traitement potentielles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé

- Étirements, renforcement et exercices d'aérobie
- Chaleur / froid
- Manipulation articulaire
- Maintien d'un poids sain
- Stimulation nerveuse électrique transcutanée
- Des chaussures appropriées
- Appareils fonctionnels (cannes, tourneurs de claquettes)
- Traitement pharmacologique

## Contactez votre professionnel de la santé si vous ressentez l'une des situations suivantes

- Raideur matinale prolongée de plus de 30 minutes
- Aggravation de la douleur qui ne change pas avec l'activité, la posture ou l'heure de la journée
- Douleur pire au repos ou la nuit
- Articulation chaude et enflée
- Se sentir anxieux ou déprimé