

Une réalité difficile à accepter

Apprendre que l'on souffre d'une maladie chronique a un impact certain sur le quotidien et l'état d'esprit des gens atteints. L'acceptation de cette dure réalité s'avère souvent difficile. Pourtant, c'est en acceptant sa maladie et en évaluant les ressources disponibles que le patient peut devenir un participant actif dans ses soins.

Attention à la solitude!

Les malades chroniques ont tendance à se sentir très seuls. Adhérer à un réseau de soutien social est l'un des moyens possibles pour briser l'isolement et ainsi garder le moral.

Des façons de mieux gérer la maladie

Malheureusement, même si la recherche progresse, il n'existe aucune cure définitive pour l'arthrite et les traitements vont différer selon le type d'arthrite (arthrose, polyarthrite rhumatoïde, etc.). Certains traitements médicamenteux servent à diminuer les symptômes reliés à l'inflammation, dont l'enflure et la douleur; d'autres ont comme objectif de ralentir la progression de la maladie en agissant à la source des processus inflammatoires. (Dans les cas les plus graves, la chirurgie reconstructive peut aussi représenter une solution.) Ceci dit, il existe des moyens d'atténuer temporairement la douleur et la raideur.

Voici diverses mesures non pharmacologiques précédant la médication ou s'y ajoutant qui permettent de soulager les symptômes de l'arthrite :

- le repos, la relaxation et le sommeil;
- l'exercice;
- la thermothérapie (application de chaud et de froid sur les articulations douloureuses);
- la massothérapie;
- le maintien d'un poids santé.

Essentiel, l'exercice

Les personnes arthritiques ont besoin de faire de l'exercice pour conserver la mobilité de leurs articulations et contrôler leur poids. (Pensez, par exemple, qu'une livre de trop sur le corps représente quatre livres de pression sur vos genoux.) Cependant, il vaut mieux consulter son médecin traitant avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

Ressources utiles

Pour en savoir davantage sur l'arthrite, consultez aussi les ressources suivantes :

Banque Maux et maladies d'Uniprix

www.uniprix.com

La Société de l'arthrite, division du Québec

www.arthrite.ca/quebec



Votre pharmacien, une ressource professionnelle et accessible : consultez-le !

www.uniprix.com

© 2007 Uniprix inc. Tous droits réservés.

L'arthrite



**Prendre soin de vous,
ça fait du bien!**



Peu de personnes savent que le mot arthrite est un terme générique qui regroupe plus d'une centaine d'affections différentes. Leur dénominateur commun? Une douleur articulaire ou musculosquelettique soit aiguë, soit chronique.

Parfois invalidante, l'arthrite frappe un Canadien sur six. S'il est vrai de dire que l'arthrite touche principalement les personnes âgées, elle n'est pas si discriminatoire. En effet, certaines formes peuvent atteindre de jeunes adultes, des adolescents, des enfants, voire des bébés.

Plusieurs signes avant-coureurs indiquent la présence possible d'arthrite, et ce, peu importe l'affection. Ils sont principalement reliés à l'inflammation (rougeur, gonflement, sensation de chaleur et douleur).

Malheureusement, malgré les recherches, les causes de l'arthrite demeurent inconnues. Un diagnostic précoce peut, cependant, aider à mieux gérer la maladie.

Deux formes plus répandues

Les formes d'arthrite sont nombreuses. Voici les deux plus communes.

L'arthrose – Elle est la plus fréquente des arthrites. Caractérisée par la formation de petites excroissances osseuses, elle se développe « à l'usure » et touche plus particulièrement les genoux et les hanches, car ce sont les deux principales articulations qui supportent le poids du corps. L'arthrose est causée par l'embonpoint ou l'utilisation répétée d'une articulation. Elle apparaît généralement vers la quarantaine.

La polyarthrite rhumatoïde – Cette forme provoque une inflammation dans tout le corps. Les premières articulations touchées sont souvent celles des mains, des poignets et des pieds, qui deviennent difformes avec le temps. Ce type d'arthrite apparaît dès le début de l'âge adulte et serait d'origine auto-immune. Le bagage génétique et l'alimentation auraient aussi un rôle à jouer. Toutefois, les scientifiques n'ont pas encore découvert la cause exacte de cette maladie.

Les symptômes les plus courants

Les diverses formes d'arthrite ont des symptômes et une évolution qui leur sont propres. De plus, ils varient considérablement d'un individu à l'autre.

Il est tout de même possible de dresser une liste de symptômes communs à tous les types d'arthrite, soit :

- l'enflure;
- la raideur;
- la douleur;
- la rougeur à une ou à des articulations.

Notons que la raideur et la douleur sont, de manière générale, plus grandes le matin ou seulement certains jours.

À savoir!

Un grand nombre de maladies arthritiques sont chroniques. Cependant, elles ne sont pas toutes invalidantes ni mortelles.

