

Maladies et lésions

Arthrose

Sur cette page

[Qu'est-ce que l'arthrose?](#)

[Quels sont les symptômes de l'arthrose?](#)

[Comment reconnaître l'arthrose?](#)

[Comment traite-t-on l'arthrose?](#)

[Quelles sont les causes de l'arthrose?](#)

[L'arthrose est-elle un risque professionnel?](#)

[Quelles sont les mesures possibles dans les lieux de travail?](#)

Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose, que l'on nomme aussi arthropathie chronique dégénérative, est une maladie qui affecte les articulations. La surface des os au niveau des articulations est recouverte d'un tissu appelé « cartilage ». La surface lisse et polie des cartilages facilite les mouvements articulaires. Parfois, le cartilage entre les os se désintègre. La surface du cartilage, qui est normalement régulière, se fissure et s'effrite, ce qui peut entraîner la disparition de segments de cartilage. Il y a aussi ensuite formation d'excroissances osseuses qui nuisent aux mouvements des articulations et des tendons adjacents. Ces altérations rendent les mouvements articulaires difficiles et très douloureux; elles sont aussi des signes indicatifs d'arthrose.

L'arthrose est la forme la plus courante de l'arthrite. Au Canada, l'arthrose touche environ une personne sur sept. Elle devient plus courante avec l'âge. Elle atteint les articulations, telles que les genoux, les mains (les articulations des doigts et du pouce), le cou, le dos, les épaules et les hanches. Les facteurs de risque comprennent l'âge, le sexe, les facteurs héréditaires, le poids corporel, les antécédents de blessures, le mode de vie ou les troubles des os et des articulations, qu'ils soient congénitaux (présents à la naissance) ou développementaux (survenus pendant la croissance des os).

Quels sont les symptômes de l'arthrose?

Les symptômes de l'arthrose varient en fonction des articulations qui sont touchées et de la gravité du problème. La douleur, la sensibilité et la raideur qui durent moins de 30 minutes (surtout le matin ou après le repos), une réduction de l'amplitude des mouvements de l'articulation et un enfllement sont des symptômes courants. Ces symptômes s'intensifient avec le temps. Les personnes touchées peuvent avoir des sensations de grincement, de claquement ou de craquement dans l'articulation lors du mouvement (p. ex. au niveau des genoux).

Comment reconnaître l'arthrose?

Le diagnostic de l'arthrose est effectué par un médecin, qui examinera les articulations et testera l'amplitude des mouvements. Certains examens médicaux tels que les radiographies et l'imagerie par résonance magnétique (IRM) peuvent être utilisés pour confirmer le diagnostic. Les tests de laboratoire pourraient aussi inclure une prise de sang (afin d'éliminer d'autres causes de douleur aux articulations) ou une analyse du liquide synovial.

Comment traite-t-on l'arthrose?

L'arthrose étant une maladie chronique, il n'existe pas de traitement curatif, mais les symptômes peuvent être gérés.

Dans de nombreux cas, la pratique d'une activité physique impliquant des exercices et des étirements en douceur, comme la marche, la natation, la gymnastique aquatique, le yoga ou le thaï-chi, peut être bénéfique. Parmi les autres recommandations figurent la physiothérapie pour renforcer les muscles autour de l'articulation, ou l'ergothérapie pour trouver des moyens d'accomplir les tâches quotidiennes sans imposer de contraintes supplémentaires à l'articulation. Le maintien d'un poids santé permet également d'alléger la pression exercée sur les articulations.

Des médicaments contre la douleur sont disponibles. Parfois, un médecin peut suggérer des injections de cortisone, des injections de lubrifiant, un réalignement des os ou une chirurgie de remplacement de l'articulation. Les cannes, les déambulateurs, les béquilles ou les appareils orthopédiques peuvent également aider à gérer la douleur causée par la pression exercée sur l'articulation.

Quelles sont les causes de l'arthrose?

Cette maladie dégénérative des articulations est habituellement causée par des stress mécaniques, par exemple des mouvements rapides et répétitifs et des efforts physiques dans des positions extrêmes, qui peuvent causer un traumatisme au niveau de l'articulation. Une surcharge mécanique peut aussi entraîner la dégénérescence du cartilage. Tant le travail que les activités à l'extérieur du milieu de travail peuvent contribuer à ce phénomène.

L'arthrose est-elle un risque professionnel?

Des facteurs de stress en milieu de travail (le transport de lourdes charges, par exemple) peuvent causer des altérations comme la dégénérescence des articulations. De mauvaises postures, des mouvements extrêmes et des lésions peuvent entraîner des symptômes ou les aggraver chez les travailleurs. Les professions qui exigent du travailleur qu'il exerce une pression répétée sur une articulation particulière, ou les travailleurs qui effectuent un travail physique lourd peuvent présenter un risque plus élevé de développer de l'arthrose. C'est le cas par exemple des danseurs, des opérateurs de machines lourdes et des travailleurs de la construction.

Quelles sont les mesures possibles dans les lieux de travail?

Il est important de faire un bon usage de la mécanique du corps dans toutes les activités quotidiennes – y compris au travail – afin de réduire la tension exercée sur les articulations et de diminuer la douleur, dans la mesure du possible.

La mise en application des principes relatifs à la mécanique du corps peut aider les employés, par exemple :

- Installer des leviers et des poignées plus faciles à saisir.
- Lever les livres ou les dossiers avec les doigts tendus ou entre les paumes plutôt que de les saisir les doigts pliés.
- Placer le travail directement devant soi, et non sur le côté. Éviter les mouvements de torsion en centrant son corps par rapport au travail.
- Utiliser les groupes musculaires les plus forts en fonction de l'activité à effectuer (p. ex. lever un objet à l'aide des muscles des jambes et non en utilisant ceux du dos); rouler des objets plutôt que les lever; utiliser un chariot ou un autre outil de levage.
- Utiliser des [outils](#) équilibrés, dotés de poignées conçues correctement ou de prises qui peuvent aider à réduire le stress imposé à une personne.
- Éviter les tâches qui exigent de serrer ou d'exercer une tension le long du pouce et de la main, par exemple en soulevant des pièces ou des matériaux.
- Éviter les positions de travail et les [postures contraignantes](#).
- Éviter de rester longtemps en position debout ou assise afin de réduire la raideur des muscles, la douleur et la fatigue.

D'autres options consistent à fournir des outils et des installations adaptés aux employés, notamment :

- Mettre en place des politiques et des pratiques organisationnelles qui aident la personne à gérer son état de santé chronique, y compris l'accessibilité, les aménagements, les congés, les modalités de retour au travail et la promotion de la santé.
- Réduire l'effort musculaire et augmenter la force à l'aide d'outils munis de poignées – par exemple des ciseaux et des ustensiles.
- Installer un siège de toilette surélevé et des barres d'appui pour se relever plus facilement et sans danger.
- Prévoir des tâches alternatives ou des pauses de façon à changer la position du corps.
- Discuter avec son employeur des différentes options en ce qui concerne les horaires de travail flexibles et les tâches afin de planifier les changements requis en raison des troubles liés à l'arthrite.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-03-26

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.