

Date: novembre 2023

ARTHROSE, ARTHRITE ET OSTÉOPOROSE



L'arthrose, l'arthrite et l'ostéoporose sont trois maladies qui sont parfois confondues, cependant elles sont très différentes les unes des autres.

L'arthrose est une maladie causée par le déséquilibre entre la formation et la destruction du cartilage articulaire des os.

On retrouve l'arthrose majoritairement dans les articulations porteuses de poids, telles que les hanches, les genoux et les vertèbres lombaires. Malgré le fait que cette maladie se développe surtout en vieillissant, elle peut aussi se développer à la suite d'un traumatisme grave, mais ces cas sont plus rares.

L'arthrose peut amener une perte de proprioception (perception de son corps dans l'espace), une sensation d'instabilité et des douleurs articulaires. Ceci résulte à une perte de mobilité et un risque augmenté de chutes. Faire de l'activité physique légère à modéré devient important afin d'activer le liquide synovial qui se trouve à l'intérieur de nos articulations. Celui-ci permettra d'acheminer les nutriments au cartilage afin de prévenir sa détérioration. L'activité physique a donc la vertu de ralentir le développement de l'arthrose.

L'arthrite est un terme qui regroupe plusieurs maladies qui se manifestent principalement par l'inflammation des articulations.

La polyarthrite rhumatoïde est un des types d'arthrite les plus fréquents. Cette maladie auto-immune s'attaque aux articulations synoviales et cause de l'inflammation, des douleurs et des rougeurs sur le lieu affecté. Elle est surtout retrouvée dans les extrémités du corps, c'est-à-dire les doigts, les pieds, les poignets, etc.

L'arthrite est une maladie qui peut être extrêmement douloureuse, donc pendant les périodes de poussée active, souvent appelées les crises, il est important de respecter son corps et d'alléger les séances d'activité physique ou de prendre une journée de repos.

Cependant, faire de l'activité physique sur une base régulière, tels la marche, le vélo ou le ski de fond, permet de diminuer les douleurs, d'espacer le temps entre les crises et de diminuer l'intensité de la douleur lors de crise. Cela permet également de maintenir une bonne mobilité et une bonne qualité musculaire qui sont des facteurs essentiels à la qualité de vie.

Finalement l'ostéoporose est une maladie qui statistiquement affecte plus les femmes ménopausées, mais elle se retrouve également chez les hommes. Cette pathologie peut être décrite comme une perte

de densité osseuse due à un déséquilibre entre la formation de tissus osseux et la destruction de celui-ci. En conséquence de l'augmentation de la destruction de cellules osseuses par rapport à leur formation, le risque de fractures est augmenté chez quelqu'un qui souffre d'ostéoporose.

L'entraînement spécifique pour l'ostéoporose permet de stimuler la régénération des cellules osseuses afin d'en augmenter leur densité et de diminuer le risque de blessures graves. Un entraînement en salle de musculation avec des charges est fortement recommandé pour ce type de pathologie.

Somme toute, beaucoup de gens souffrent de ces maladies, et pourraient être grandement aidées par l'activité physique. La consultation en kinésiologie peut être grandement bénéfique tout comme la participation à des cours de groupes spécifiques pour ces besoins.

Ressources:

Hunter, D. J., Felson, D. T. (2006). Osteoarthritis. *BMJ*, 332(16), 639-642. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7542.639>

Institute of Human Anatomy (2022). *How Your Bones Change With Exercise* [video]. Youtube. <https://youtu.be/1gToyjm4NNA>

Kino-Québec. (2008). *Activité physique et santé osseuse*. Ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1570533>

Kolber, M. J., Somerset, D. R., Miller, M. G. (2022). Clients with Orthopedic, Injury or Rehabilitation Concerns. Dans Schoenfeld, B. J. et Snarr, R. L. (dir.), *NSCA's Essentials of Personal Training* (3e édition, pp. 563-582.

Lee, D. M., Weinblatt, M. E. (2001). Rheumatoid arthritis. *Lancet*, 358(9285), 903-911. 10.1016/S0140-6736(01)06075-5.

Ostéoporose Canada. (2023). *Qu'est-ce que l'ostéoporose?* <https://osteoporosecanada.ca/quest-ce-que-osteoporose/>

Société de l'Arthrite du Canada (septembre 2017). *Polyarthrite Rhumatoïde*. Kuriya, B (collaboratrice). <https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/polyarthrite-rhumatoide>