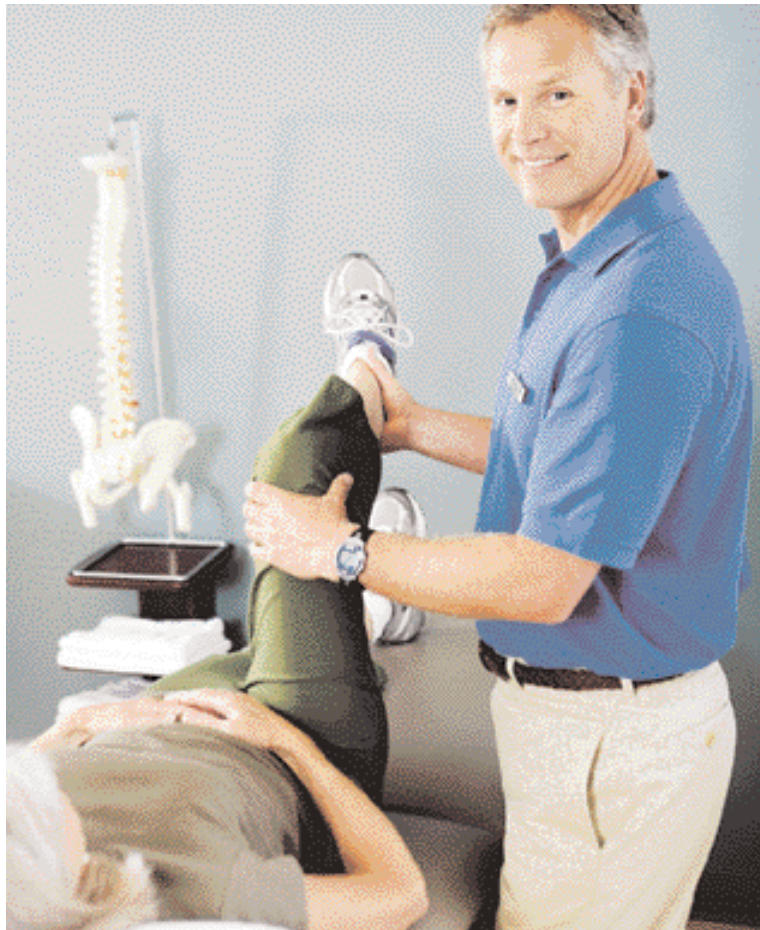


Arthrose du genou

Une nouveauté intéressante !

Le plus tôt on traite une arthrose du genou, le mieux c'est pour éviter divers degrés d'invalidité. Or, un nouvel appareil, très sensible, permettrait de déceler la maladie dès son apparition.

Par Guy Sabourin



MASTERFILE

L'arthrose, la forme la plus courante et la plus répandue d'arthrite, survient souvent après 45 ans, mais pas toujours. C'est le cartilage, un tissu élastique et résistant protégeant l'extrémité des os, qui se détériore. À la longue, le cartilage peut s'user complètement, si bien que les os des articulations frottent les uns contre les autres. Hanches, colonne vertébrale, genoux et mains peuvent être atteints.

Un cartilage sain fait office d'amortisseur : il absorbe les chocs. Sous l'effet de l'arthrose, il devient rugueux, s'amincit, s'effrite et laisse des grumeaux dans l'articulation. Pour compenser, l'os du dessous se développe, mais pas dans sa forme harmonieuse initiale, et s'épaissit jusqu'à empêcher l'articulation de fonctionner, causant enflure et douleur. Parce que ça fait mal, on évite d'utiliser l'articulation atteinte, si bien qu'à la longue les muscles qui la tiennent en place s'affaiblissent.

Causes et symptômes

On a longtemps pensé que le cartilage se détériore «naturellement», c'est-à-dire qu'il subit l'usure du temps. C'est vrai, mais ça ne justifie pas la présence d'arthrose. La preuve : ce n'est pas tout le monde qui en fait ! En présence d'arthrose, le cartilage s'use plus vite que la normale.

Quand l'arthrose s'en prend au genou, on pointe carrément l'obésité du doigt; il est vrai

qu'un surplus de poids fait la vie dure aux articulations des jambes. Une blessure mal guérie ou encore un mouvement répétitif (par exemple travailler accroupi durant des années) peuvent aussi endommager l'articulation du genou et engendrer de l'arthrose. Avoir de l'arthrose dans la famille accroît les risques d'en être atteint.

L'arthrose apparaît sournoisement, de façon très progressive. Dès que vous sentez qu'un genou devient douloureux ou raide durant plus de deux semaines, consultez un méde-

cin. Bouger le genou peut être douloureux; il se peut aussi que vous entendiez un bruit de frottement d'os ou un craquement. Le genou peut devenir sensible, manquer de souplesse, si bien que son amplitude est diminuée. Monter un escalier pourrait devenir pénible. Ce sont là des signes de détérioration.

Traitements

Même s'il s'agit d'une maladie incurable, l'arthrose se traite. Selon la Société de l'arthrite, les traitements sont plus efficaces quand ils sont amorcés dès le

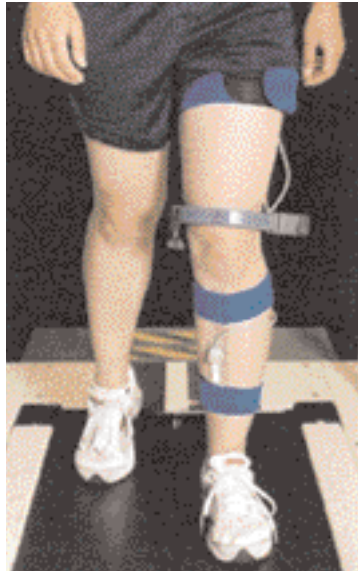
début de la maladie. Il existe une panoplie de médicaments et de traitements pour atténuer la douleur et la raideur articulaire, et pour faciliter les mouvements.

Mais il faut y prendre une part active, par exemple en perdant du poids et en faisant quelques exercices spécifiques pour les genoux et les muscles environnants, qui doivent être renforcés.

Les physiothérapeutes enseignent des exercices d'amplitude qui contribuent à rétablir le mouvement du genou. Il existe aussi des exercices de renforcement des muscles de l'avant-cuisse (quadriceps), sans mouvement de l'articulation. Les exercices dans l'eau sont à privilégier puisque le genou n'a pas à supporter le poids du corps. La bicyclette stationnaire ou ordinaire et la marche constituent aussi des choix judicieux.

S'il vous faut des exercices personnalisés, la Société de l'arthrite fournit un programme d'initiative personnelle de l'arthritique (PIPA), qui vous aide à prendre activement en charge votre arthrose au genou (www.arthrite.ca).

Par ailleurs, ne faites pas d'exercices trop intenses, trop violents ou trop longs; prenez le temps de reposer vos genoux et ne les soumettez pas à un stress démesuré (tennis ou jogging, par exemple). Échauffez-vous, puis étirez-vous convenablement avant et après toute séance d'exercices. Il se peut que porter une chaussure adaptée, une semelle qui absorbe les chocs et



Le KneeKG évalue l'articulation en mouvement.

une canne enlève une bonne partie de la tension sur le genou atteint et lui permette de mieux se reposer.

Pour agir plus vite

Quand un genou montre des signes d'arthrose, il faut agir vite pour obtenir les traitements appropriés, sinon la maladie peut conduire à divers degrés d'invalidité. Mais détecter un début d'arthrose n'est pas facile. Or, un nouvel appareil, très sensible, permettrait de déceler la maladie dès son apparition.

Quand vous allez voir le médecin avec une douleur au genou, il observe et palpe, cherche désalignement, cicatrice ou déformation, procède à des tests manuels d'amplitude de l'articulation. Au besoin, il vous fera subir une radiographie, une résonance magnétique ou tout autre examen d'imagerie médicale capable de préciser son diagnostic.

Or, tous ces examens se font sur un genou immobile. Mais souvent, c'est quand le genou bouge que ça fait mal. C'est

par conséquent pendant qu'il est en action qu'il faut l'examiner pour découvrir ce qui cloche. Il aura fallu presque 12 ans pour mettre au point un appareil capable de le faire.

«Le KneeKG, que nous testons actuellement sur des patients au laboratoire de recherche en imagerie et orthopédie du CHUM Notre-Dame, constitue un outil qui aide au diagnostic, en évaluant la fonction articulaire pendant que la personne marche ou s'accroupit», explique Alexandre Fuentes, doctorant en science biomédicale. Voilà qui dépasse la simple évaluation visuelle – aussi aiguisé que soit l'œil du médecin – puisque l'appareil fournit des graphiques et quantifie chacun des mouvements du genou, le tout complété par des questions évaluant la douleur et pouvant être mises en corrélation avec les résultats de l'appareil.

Quatre orthopédistes l'utilisent actuellement pour suivre leurs patients. David Baillargeon, chirurgien orthopédiste à la Cité de la santé de Laval, estime qu'avoir des données sur le genou en mouvement s'avère une avancée majeure. «C'est la première fois que l'on obtient une imagerie dynamique en trois dimensions, ce qui nous permet non seulement de voir ce qui se passe à l'intérieur du genou, mais surtout de raffiner le diagnostic et, par conséquent, de mieux traiter», explique-t-il.

Même enthousiasme chez Robert Pontbriand, omnipraticien qui a fait du musculo-squelettique, et particulièrement de l'articulation du genou, sa pratique de prédilection. Il fait partie de ceux qui testent l'appareil depuis ses débuts, vers 1996. «Je pense que c'est une découverte aussi majeure que celle de l'électrocardiogramme, soutient-il. À partir de courbes normales, on peut déterminer si les courbes du patient sont conformes ou anormales, de même que l'on peut comparer, dans le futur, ses nouvelles courbes avec ses courbes initiales, pour voir s'il y a progression ou régression de la maladie.»

En disposant d'une mesure précise de la dynamique du

genou et, par conséquent, d'un diagnostic raffiné, les cliniciens pourront mieux suivre leurs patients et éviter de les envoyer inutilement chez un spécialiste, source de longues listes d'attente...

Pour le moment disponible uniquement en clinique privée, le KneeKG pourrait faire un jour son entrée dans le réseau

public de la santé, quand des experts auront évalué sa pertinence, mais les médecins qui l'utilisent aujourd'hui croient en son potentiel. À suivre ! ●

www.lebelage.ca

Découvrez en ligne une foule d'articles sur l'arthrite et ses traitements.

CHAUD OU FROID ?

On utilise du chaud pour diminuer la raideur et soulager temporairement la douleur, par exemple pour préparer et assouplir l'articulation du genou avant l'exercice. Appliquez la chaleur durant 20 minutes; préférez la chaleur humide, par exemple celle du bain ou de la douche.

Si votre genou est chaud et enflé, enveloppez de la glace concassée ou un sac de petits pois surgelés dans une débarbouillette et appliquez durant 10 minutes là où ça fait mal. Au besoin, répétez plusieurs fois par jour. En réduisant le débit sanguin, le froid soulage enflure et douleur.