



L'Arthrose :

Définition :

L'arthrose consiste en des fissures puis des érosions du cartilage articulaire qui peut ainsi petit à petit disparaître. Elle peut toucher n'importe quel articulation du corps.

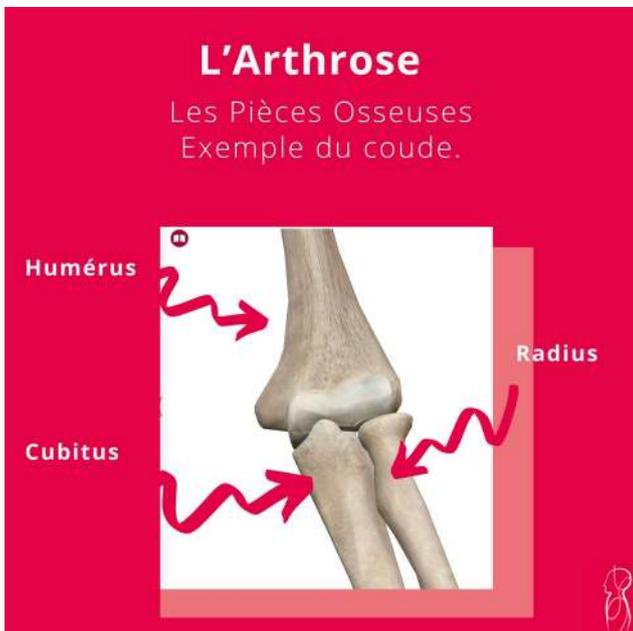
Elle peut ensuite se compliquer par

- des condensation de l'os (ostéocondensation),
- des excroissances anormales (les « ostéophytes »)
- des cavités (géodes),
- ainsi que de poussées d'inflammation de la membrane synoviale avec épanchement de synovie.

Anatomie :

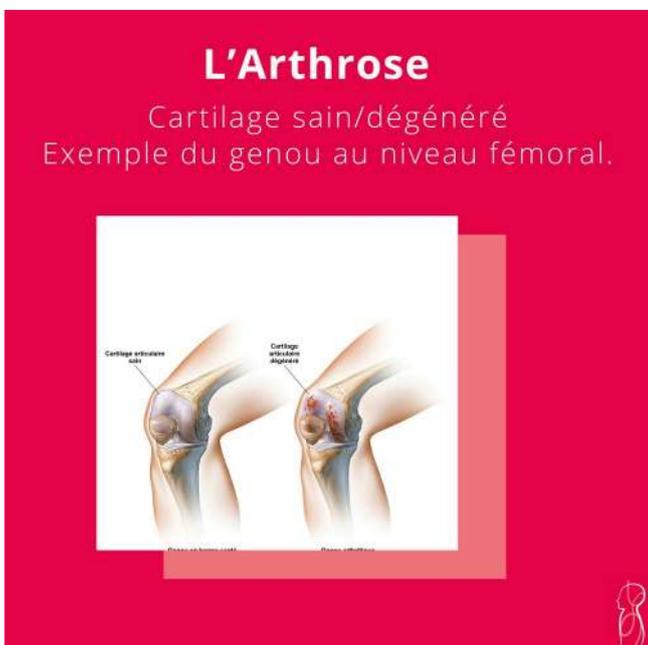
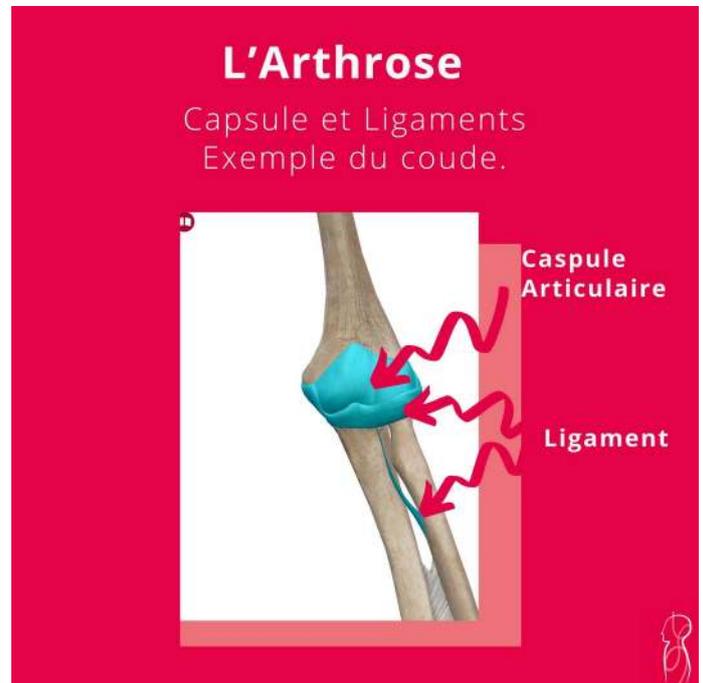
Voyons comment est fait une articulation pour mieux comprendre :

Une articulation est le lieu de rencontre de deux os qui ont besoin de bouger l'un par rapport à l'autre. Les surfaces de contact de ces os sont recouvertes de cartilage.



Le tout est relié par la capsule articulaire qui a pour rôle

- la stabilité et la mobilité, accompagnée par les ligaments
- la nutrition par la membrane et le liquide synovial.



Les articulations peuvent être classées en fonction de la forme de leurs surfaces articulaires et des mouvements qu'elles peuvent effectuer.

Physiopathologie :

L'**arthrose** est la résultante des phénomènes mécaniques et biologiques qui déstabilisent l'équilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage et de l'os situé dessous (définition de l'OMS).

- les phénomènes mécaniques :

la pression qui peut être :

- soit trop importante dans le cas de surcharge pondérale, d'obésité, de sur-utilisation professionnelle ou sportive,
- soit asymétrique dans le cas de raideurs articulaires ou musculaires, de déformation osseuses suite à des traumatismes qui vont désaxer les pressions.

- les phénomènes biologiques :

L'arthrose est une pathologie qui touche l'ensemble des tissus articulaires dont le cartilage, la membrane puis l'os de l'articulation atteinte.

Le cartilage est fait principalement d'eau à 80 % qui permet le passage vasculaire (nutriment) et d'absorber les contraintes entre deux os (comme une sorte d'éponge qui se déformerait selon les appuis).

Sa destruction va entraîner une micro inflammation locale avec destruction progressive du cartilage. Une fois celui-ci détruit, l'os va se retrouver en contact et présenter des anomalies. Autour de l'articulation la membrane qui peut s'enflammer et subir un épanchement.

Les principales articulations touchées sont la hanche, le genou et les doigts mais cela peut affecter l'ensemble du corps.

Il existe plusieurs facteurs de risque tels que l'âge, le surpoids/obésité, l'hérédité, hormonal (plus important chez les femmes), et des facteurs mécaniques telles que le port de charge, les micro-traumatismes et les antécédents de lésion.

La Prévention :

L'idée est de prendre soin des pressions que reçoivent nos articulations en

- gardant un IMC (Indice de Masse Corporelle) au plus proche de la physiologie
- en nous offrant du repos et des soins compensateurs en cas de sur-utilisation,
- faisant des étirements réguliers pour garder des muscles souples et symétriques,
- en nous offrant de soins pour rééquilibrer le corps suite aux traumatismes vécus.

L'Accompagnement :

Les principaux moyens de diagnostic sont la symptomatologie et la radiographie.

Les traitements peuvent être très divers et prennent notamment en compte la douleur et la gêne sur la qualité de vie.

On conseille de limiter les efforts de l'articulation lésée sans pour autant arrêter complètement de la faire fonctionner. Les antidouleurs et les anti-inflammatoires peuvent être utiles en cas de crise ponctuelle. En ultime recours certaines chirurgies peuvent être envisagées.

Le traitement ostéopathique de ces douleurs consiste à rééquilibrer l'articulation et faire des techniques de pompage améliorant la vascularisation de la zone. L'ostéopathe n'a pas la possibilité de recréer le cartilage lésé mais peut cependant contribuer à la réduction des douleurs par ces techniques.

- en premier lieu, travailler sur les causes de l'augmentation ou du désaxage des pressions, cf prévention...

- travailler sur la symbolique :

Le mal à dit : l'ARTHROSE.

Symboliquement, pour les individus qui en souffrent, elle indique peut être que vous êtes une personne fermée pour ne pas faire face à certaines personnes ou situations. Vous pouvez avoir l'impression de subir votre vie. L'arthrose peut aussi être une réaction face à de l'autorité ou des actes que l'on vous impose. Ces situations peuvent engendrer de la rancune ou de la haine et fermer votre cœur. L'usure de l'arthrose peut être aussi bien physique que moral. Vous n'avez plus la force de vivre les situations qui ne vous conviennent plus.

- accompagner la douleur et l'inflammation éventuelle

Les plantes de l'ARTHROSE :

PLANTES Antiinflammatoire

Analgésique Protectrice des

cartilages Reminéralisante

Cassis + +++

Curcuma ++ + ++

Orties + + +++

Prêle des champs + + +++ ++

Reine des prés +++ ++ +

Saule ++ +++

Attention ce tableau est à titre informationnel, chaque plante à ses propres limites et ses contre indications.

*Pour que le **Curcuma** soit efficace, je vous invite à le mélanger à du poivre et à l'incorporer dans vos plats.*

Dans ma petite herboristerie** vous trouverez du **Cassis**, de l'**Ortie** et de la **Reine des Prés

sous différentes formes.

*Et d'autres **plantes** qui pourront vous accompagner sur le **plan émotionnel**.*

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

- la chirurgie :

- ostéotomies pour réaxer les articulations,

- prothèses : pour changer les surfaces articulaires abîmées.

Solène Galiléi

Gwen Bénière

Fanny Aladenise

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr

- Gwen Bénière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam

- Solène Galiléi 07 49 47 45 00