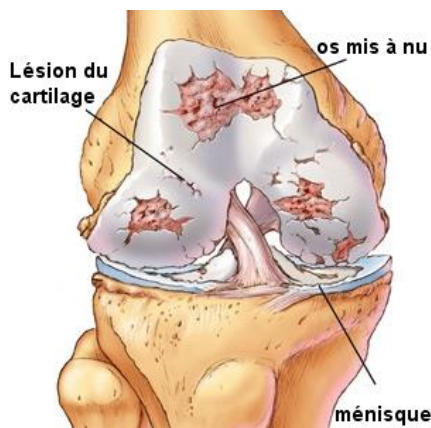


Bien soigner l'arthrose: Un enjeu capital pour notre société!

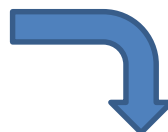
Yves HENROTIN
Patient arthrosique

www.uroc.be

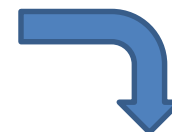
L'arthrose: un enjeu économique



22% de la population en 2020



2.000.000 en Belgique
100.000.000 en Europe



2% du PIB des pays industrialisés

L'arthrose un enjeu sociétal

Pourcentage de la population de 65 ans et plus avec des limitations dans:



Les activités de base 48,1%

Les tâches domestiques 46,8%

Les AVQ 28,8%

La mobilité 16,4%

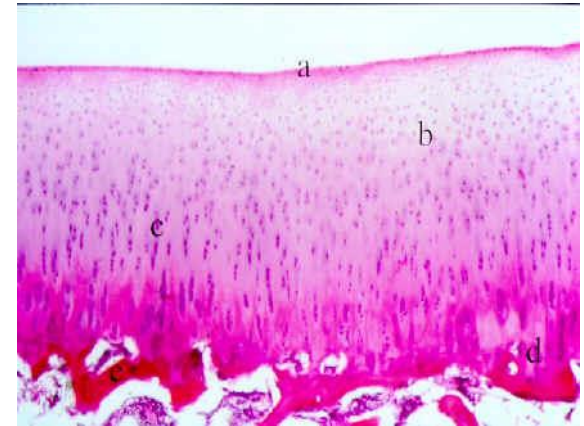
- Les femmes vivent en moyenne 82,8 ans et les hommes 77,6 ans
- 17,4% de la population belge est âgées de plus de 65 ans
- 16% reste en permanence à la maison en raison d'une limitation fonctionnelle

Cartilage normal

Pas de nerfs → Mouvements indolores
Pas de vaisseaux sanguins
Pas de cellules souches
Le cellules du cartilage ne se multiplient pas

Le cartilage ne se répare pas

Articulation du genou (vue de face du genou droit)



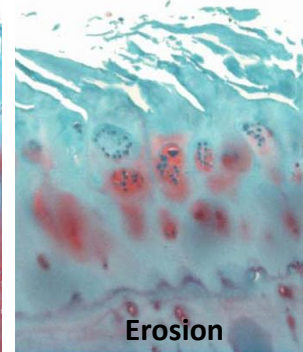
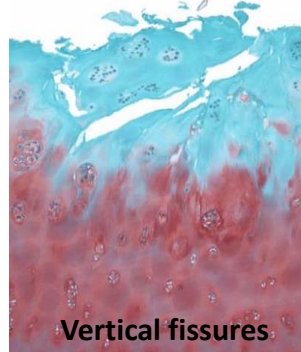
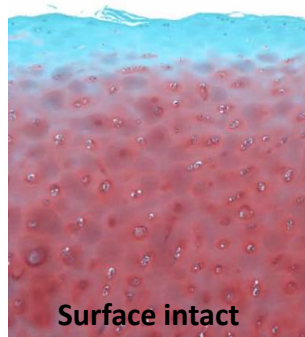
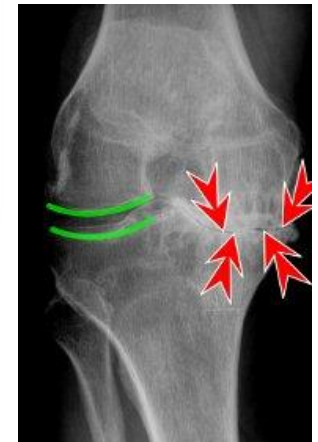
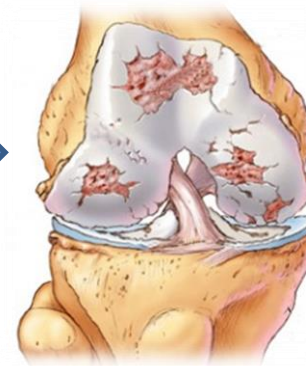
Qu'est ce que l'arthrose?

Une usure du cartilage

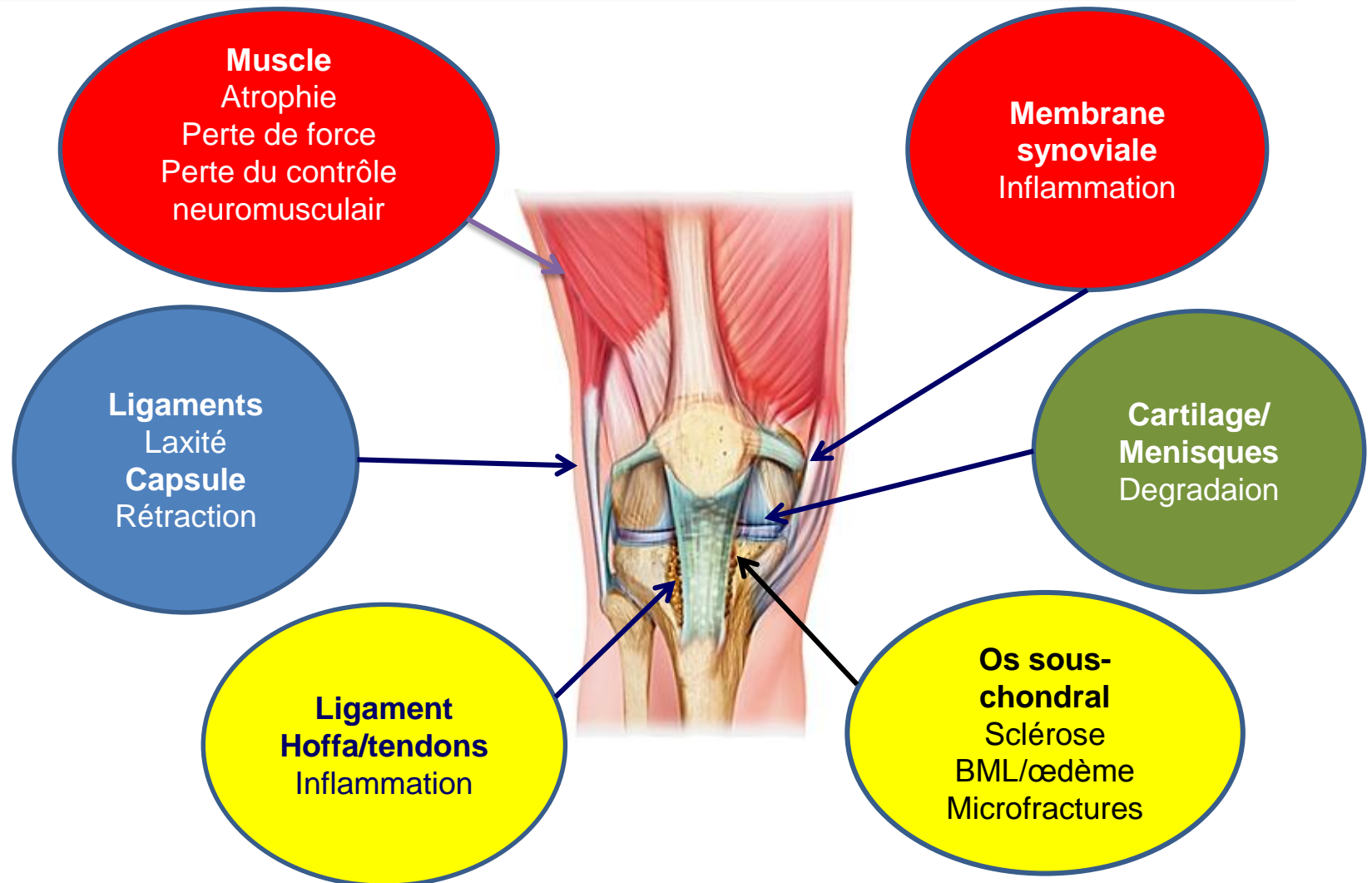
SAIN



ARTHROSIQUE



Arthrose: une maladie globale de l'articulation

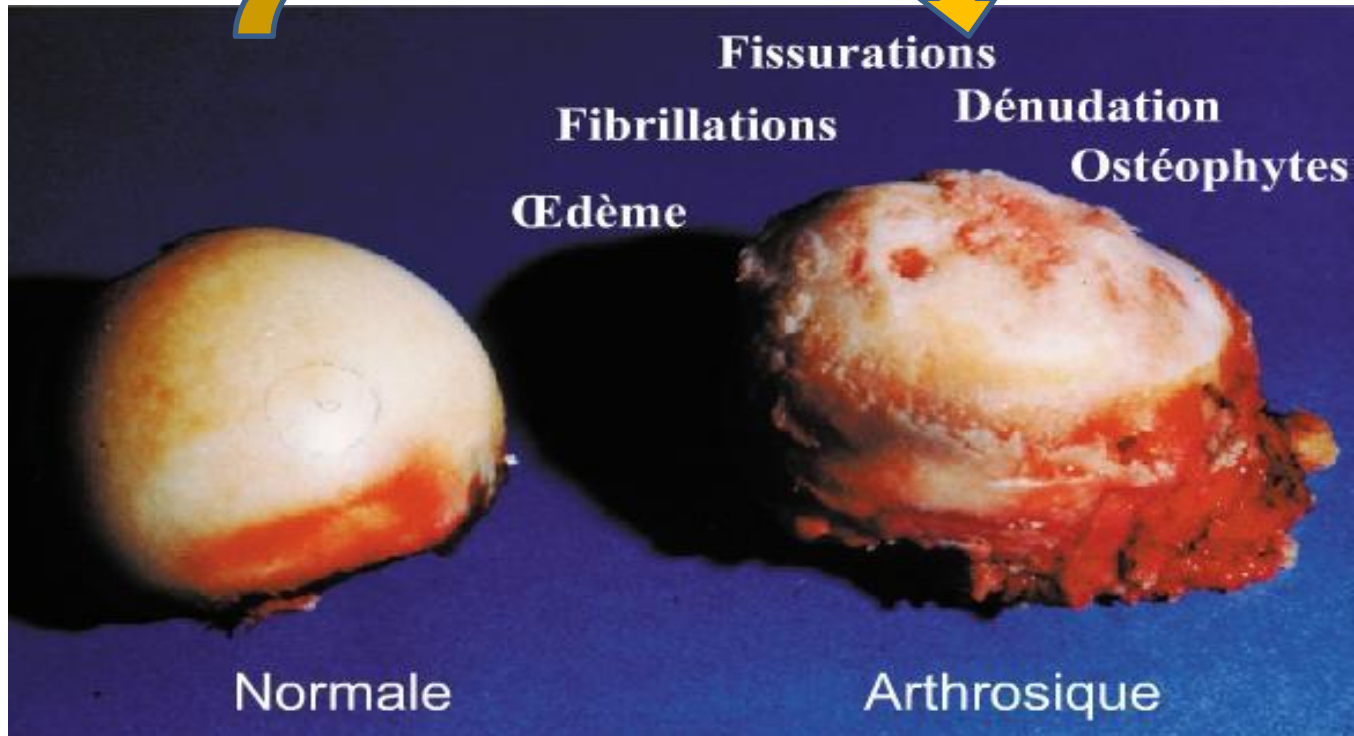


Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

Le vieillissement

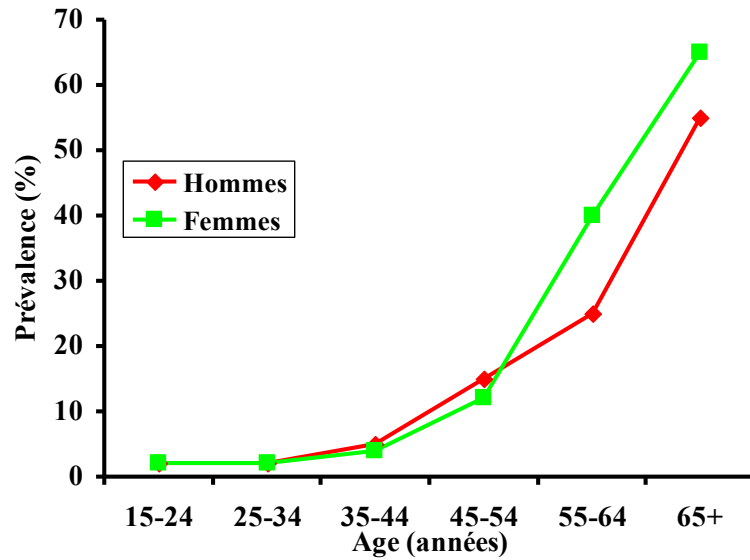
Les facteurs mécaniques

Les facteurs génétiques



Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

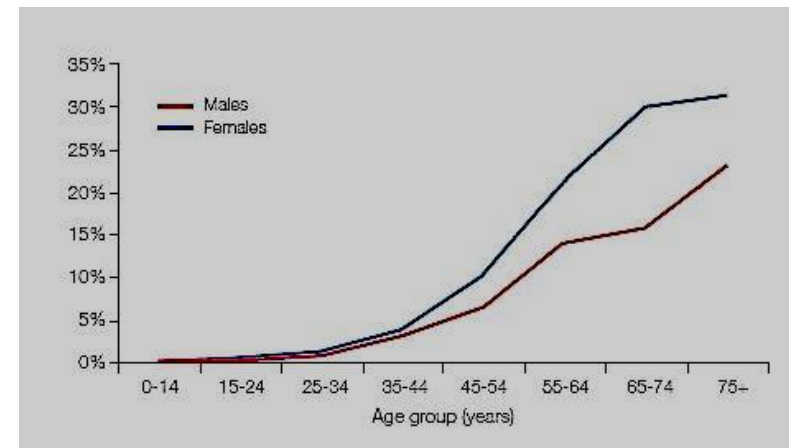
Le vieillissement



A 65 ans, 70% des sujets ont des signes radiologiques d'arthrose



A 65 ans, 30% des sujets ont une arthrose invalidante



Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

Facteurs mécaniques



Activités sportives



Surcharge pondérale



Microtraumatismes professionnels



Troubles axiaux



Traumatismes



Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

L'hérédité



Une femme aura un risque plus élevé de développer une arthrose des doigts (dite arthrose digitale) si sa mère, sa tante ou sa grand-mère était atteinte.



Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

L'obésité



Incidence: X 2,8
Progression : X 11

Facteurs
mécaniques

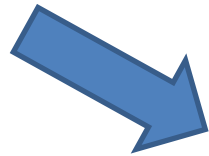


Incidence : X 2.5

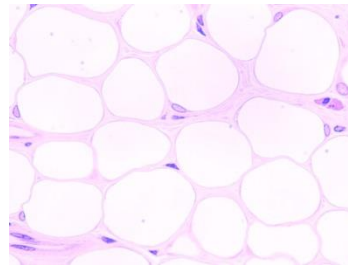
Facteurs
systémiques



Arthrose : une maladie liée à l'obésité

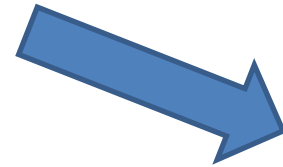


Tissus adipeux



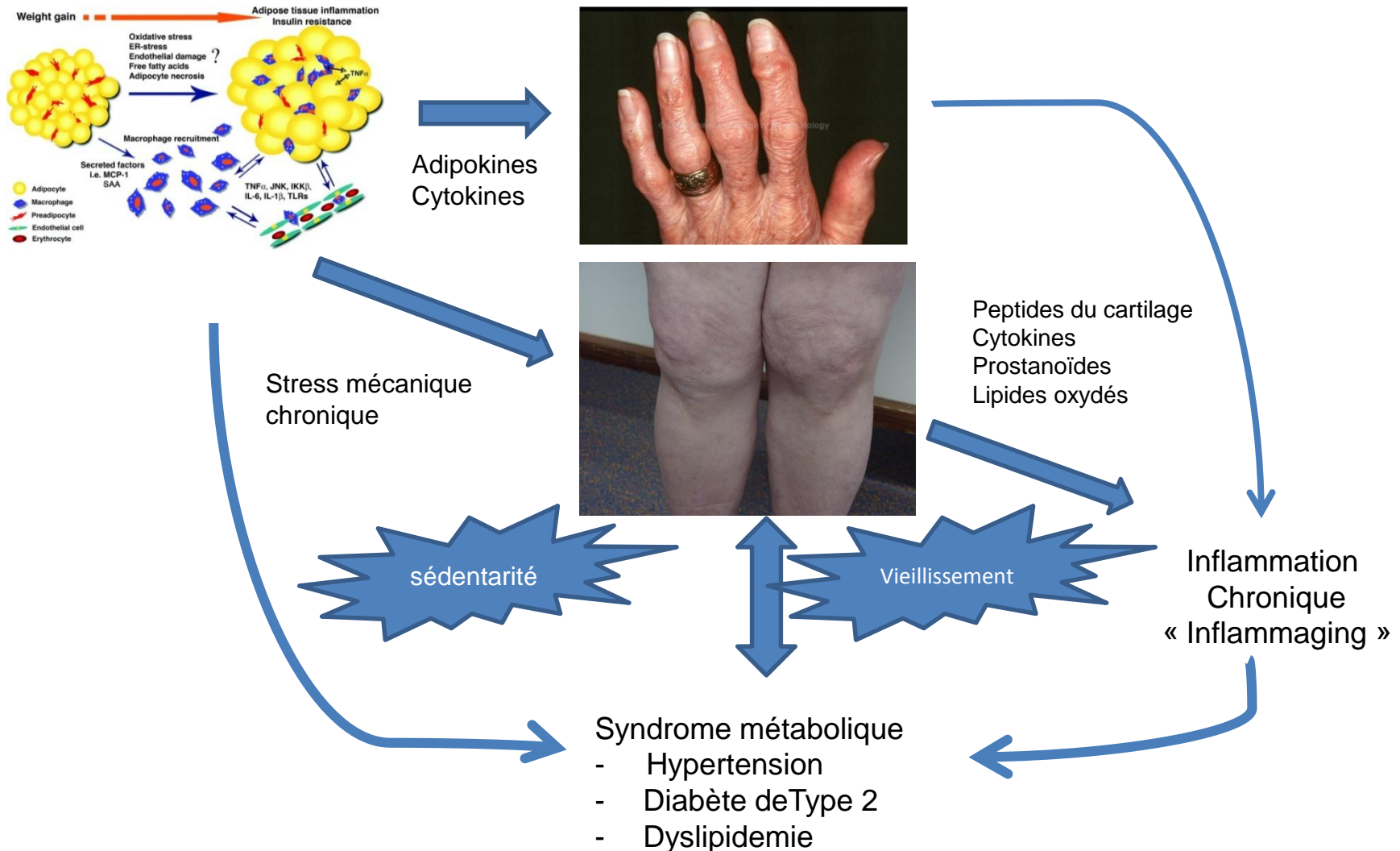
Facteurs systémiques

Adipokines
Cytokines



Arthrose

Arthrose: Une maladie métabolique et systémique



Etes vous en surcharge pondérale?

INDICE DE MASSE CORPOREL (IMC): poids (kg)/taille (m)²

Surpoids : IMC 25-30 kg/m²

Obésité : IMC > 30 kg/m²

Obésité morbide : IMC > 40 kg/m²

Exemple :

$$85 \text{ kg}/1,85^2 = 24,8$$

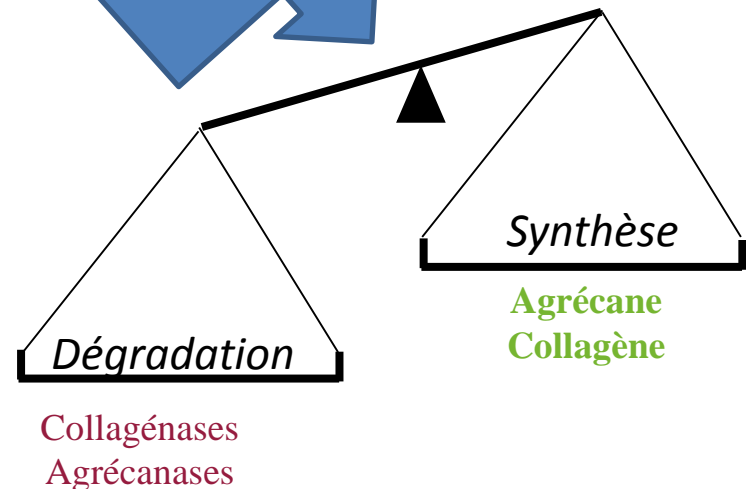
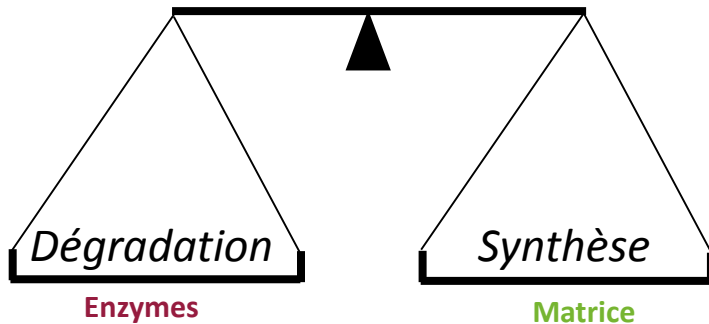
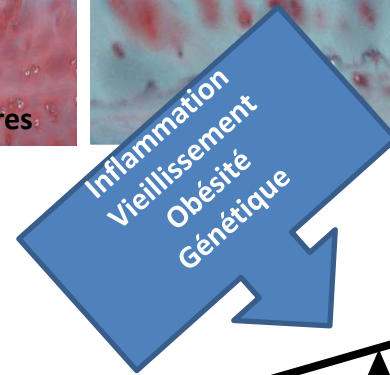
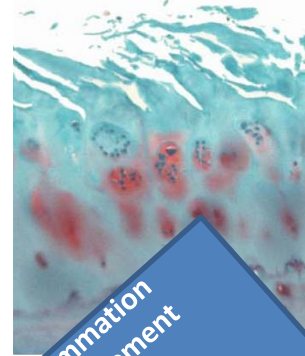
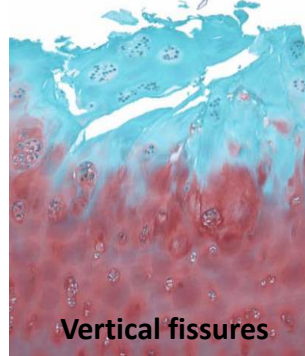
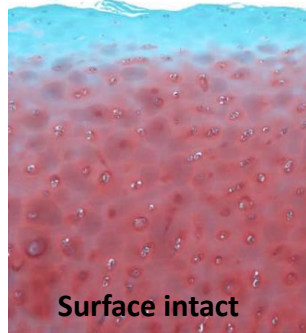
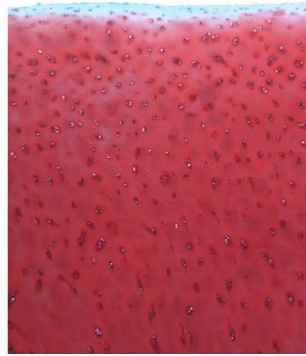
$$95 \text{ kg}/1,85^2 = 27,9$$

$$115 \text{ kg}/1,85^2 = 33,6$$

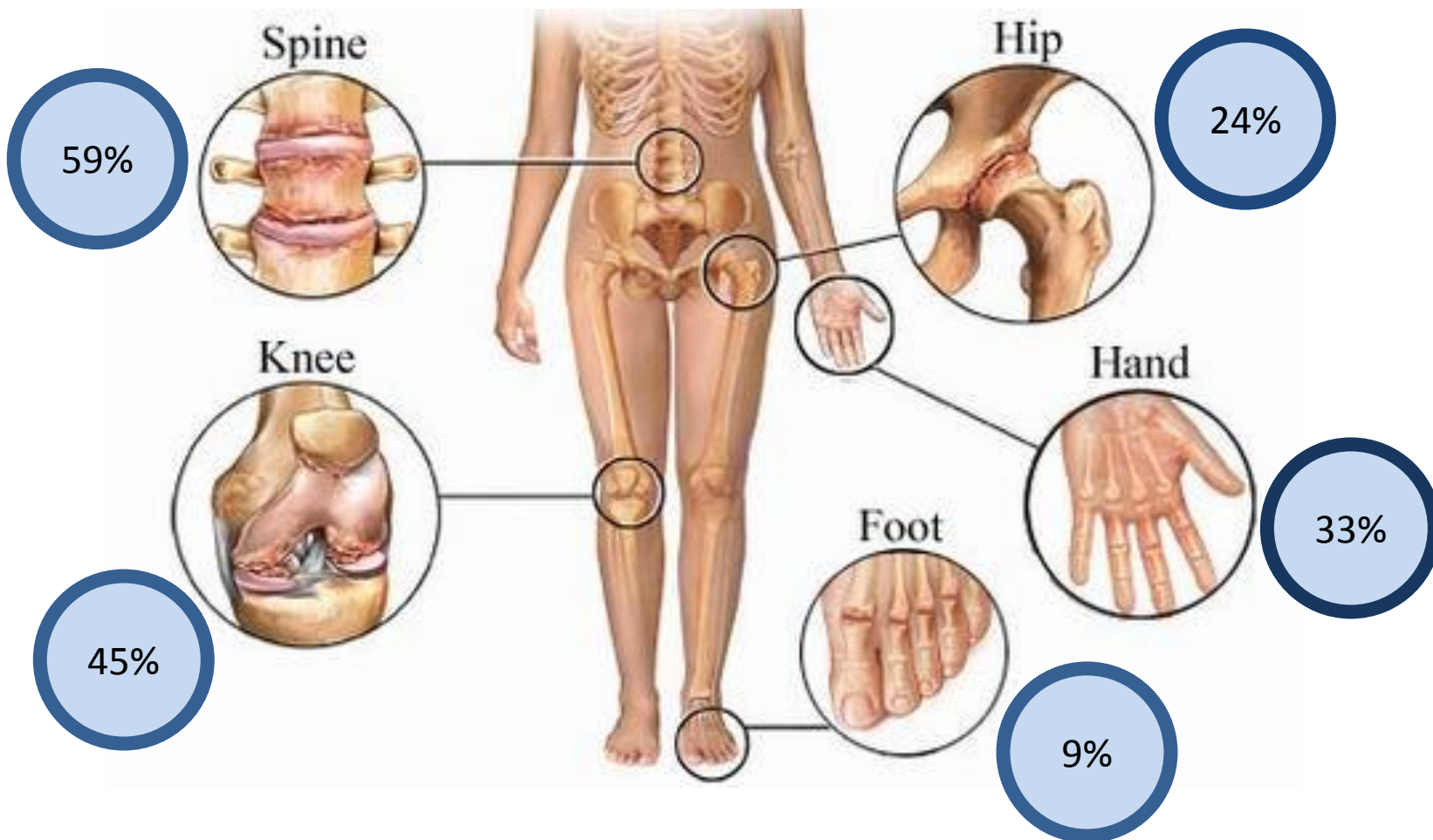


Au dessus d'un IMC de 27, Le risque d'arthrose du genou est majoré 15% pour chaque augmentation d'une unité IMC

L'arthrose: un déséquilibre métabolique local



Quelles sont les articulations touchées par l'arthrose?



La gonarthrose



Normale



Arthrosique



La coxarthrose



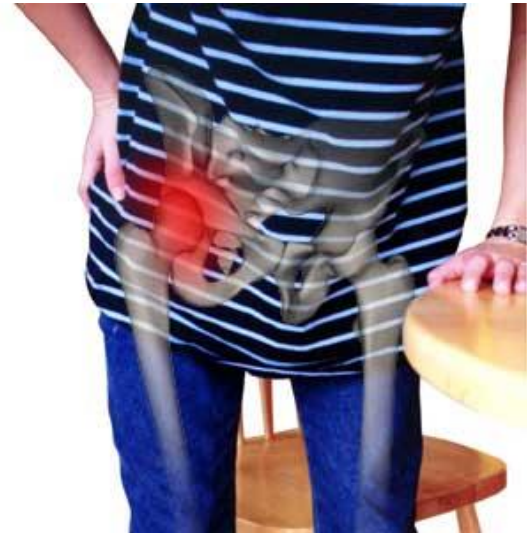
Normale



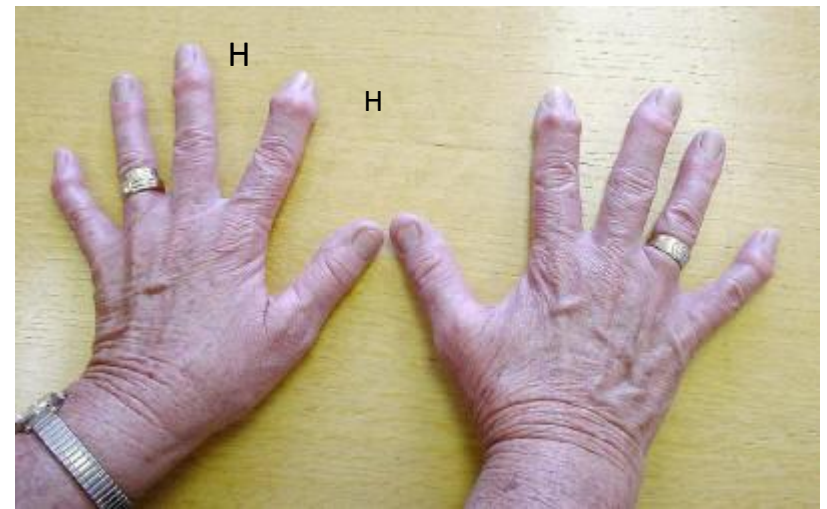
©DIDIG 1999



Arthrosique



Arthrose de la main



H = Heberden
B = Bouchard

Comment diagnostiquer l'arthrose?

La radiographie



L'examen clinique



Comment diagnostiquer l'arthrose?

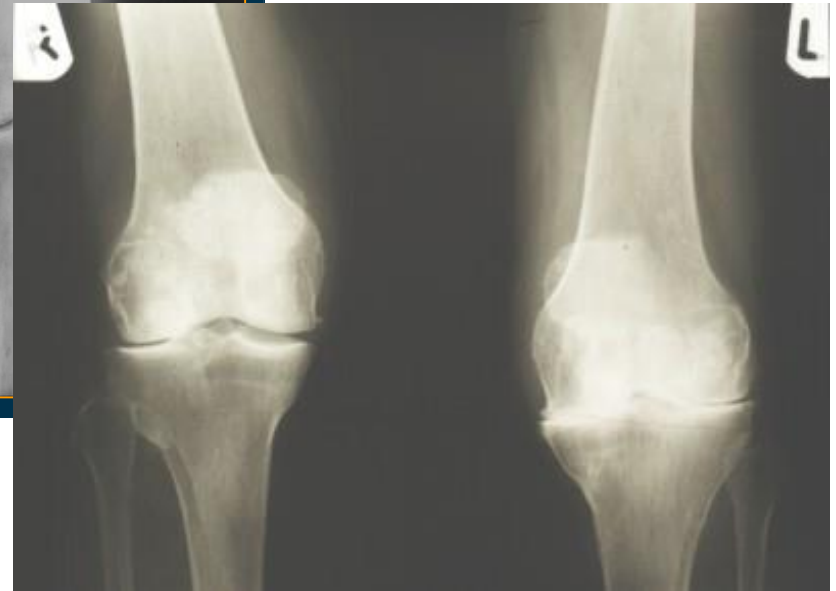
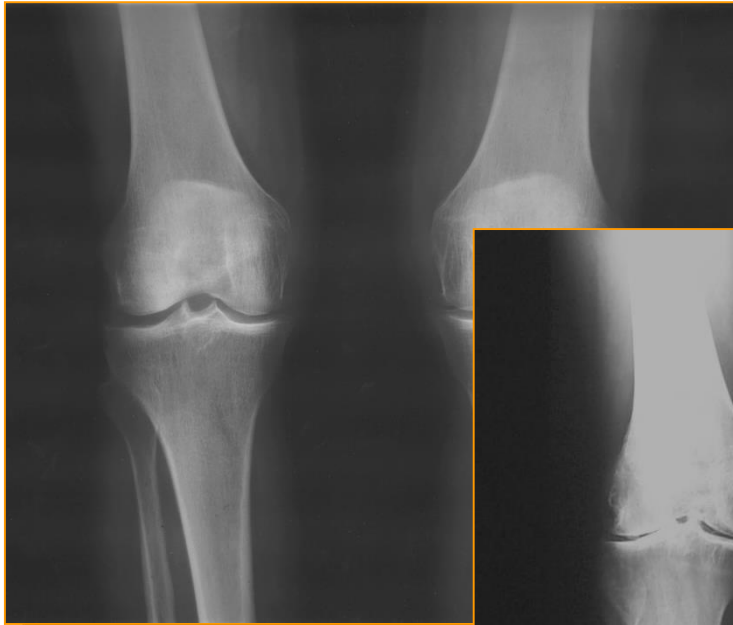
L'examen clinique



Douleur au mouvement
Raideur
Gonflement
Craquements
Déformation
Déviations

Comment diagnostiquer l'arthrose?

La radiologie



Ostéophytes
Pincement
Sclérose
Géodes

Comment diagnostiquer l'arthrose?

Les marqueurs biologiques



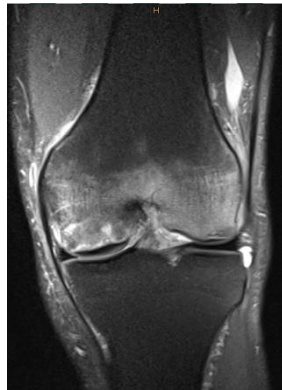
Trop tard



Génétique



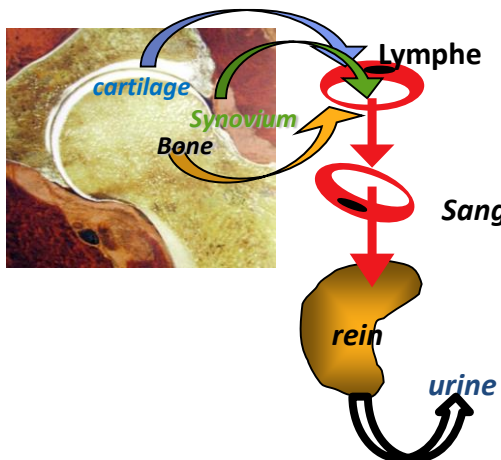
Sanguins



RMN



Radiographie



Peut-on prévenir l'arthrose?

- Perdre du poids (masse graisseuse)
- Corriger les anomalies des membres inférieurs
- Bien soigner les traumatismes articulaires (entorse)
- Maintenir une activité physique régulière
- Maintenir une musculature fonctionnelle



Comment soigner l'arthrose?



Chirurgicaux



Intra-articulaires



Non-pharmacologiques
et pharmacologiques



Comment soigner l'arthrose?

NON-PHARMACOLOGIQUES

Education/Information
Se référer à kinésithérapeute
Exercices physiques
Activité physique
Perte de poids



PHARMACOLOGIQUES

Médicaments
Phyto-médicaments
Infiltrations
Viscosupplémentation



Traitements non-pharmacologiques

Perdre du poids

- La perte de poids diminue l'incidence de la gonarthrose
- La perte de poids même minime diminue les symptômes
- La perte de poids favorise la reprise de l'exercice

Objectifs :

Si surpoids, perdre au moins 10% de son poids

Réduire de 30% l'apport calorique antérieur



Traitements non-pharmacologiques

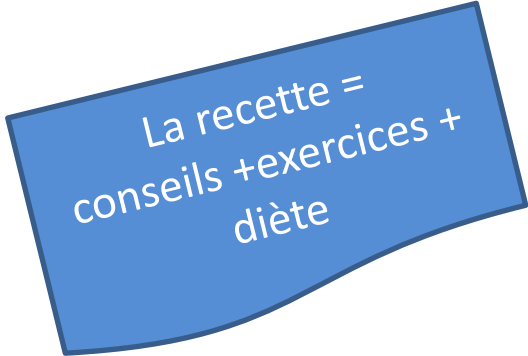
Comment perdre du poids?

- Exercices:

Marcher tous les jours 30 minutes
à pas rapide

- Diète:

- Repas réguliers à heures fixes
- Ne pas manger entre les repas
- Diminuer l'apport en lipides et en glucides
- Diminuer l'apport de boissons alcoolisées et sucrées
- Favoriser les repas à base de légumes
- Avis d'une diététicienne

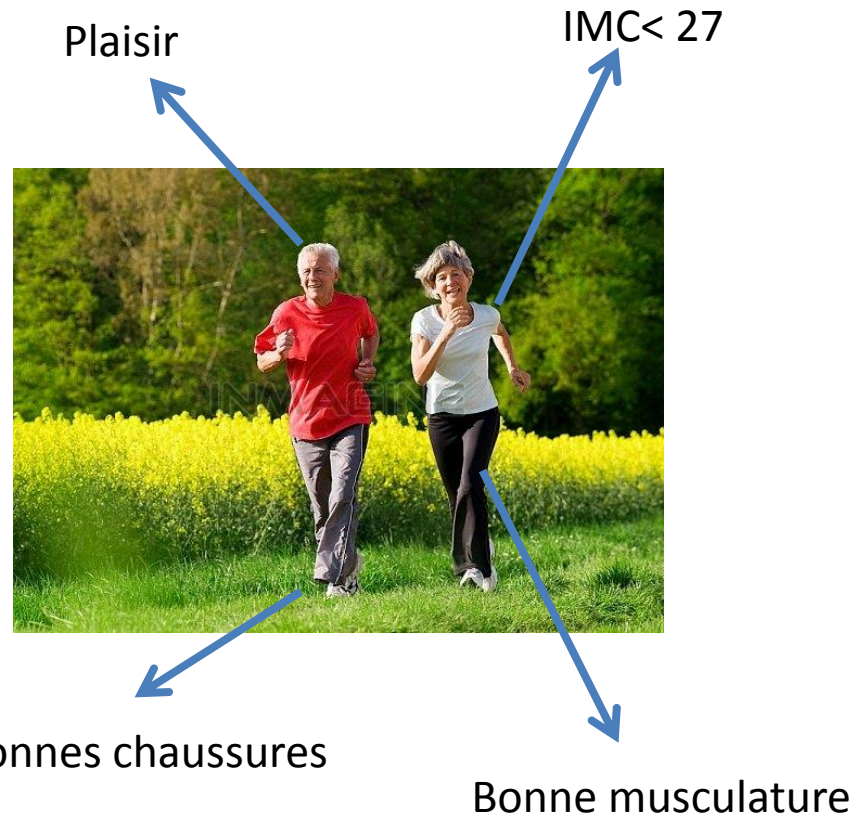


La recette =
conseils + exercices +
diète

Traitements non-pharmacologiques

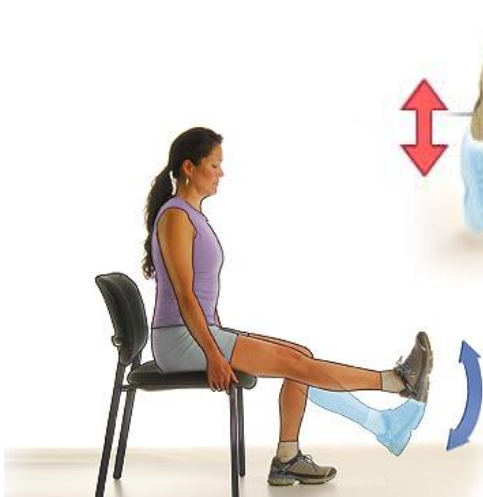
Pratiquer une activité physique régulière

- Marche-à-Pieds
- Jogging
- Vélo
- Natation
- Gymnastique



Traitements non-pharmacologiques

Entretenir la musculature



Mécanismes d'action de l'activité physique

- Contribue à la perte et maintien du poids
- Améliore la performance musculaire
- Augmente le seuil de perception de la douleur
- Stimule la production de bêta-endorphine
- Augmente le taux de bêta-endorphine dans le sang au repos
- Diminue la kinésiophobie, la sédentarité
- Augmente la sérotonine plasmatique (humeur)
- Augmente la production de cytokine anti-inflammatoire
- Diminue la c-réactive protéine (inflammation)

Traitements Pharmacologiques

- Action rapide
 - Anti-inflammatoires non stéroïdiens
 - Anti-douleurs



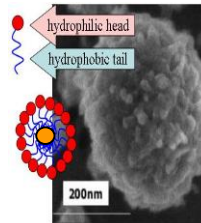
- ✓ Action faible
- ✓ Effets secondaires sévères
- ✓ Iatrogénie

Pas d'administration prolongée!



Traitements pharmacologiques

- Agents symptomatiques d'action lente
 - Glucosamine HCL/sulfate
 - Chondroïtine sulfate
 - Glucosamine HCL/chondroïtine sulfate
 - Curcumine bio-optimisée



Traitements pharmacologiques

- Infiltrations
 - Corticoïdes
 - Acide hyaluronique (viscosupplémentation)

Un problème:

Perte de viscosité du liquide synoviale



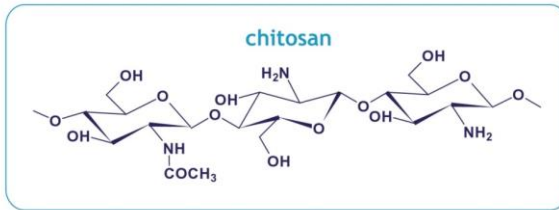
Une solution:
Injection d'acide hyaluronique



Une nouvelles visco... Arthrovisc!



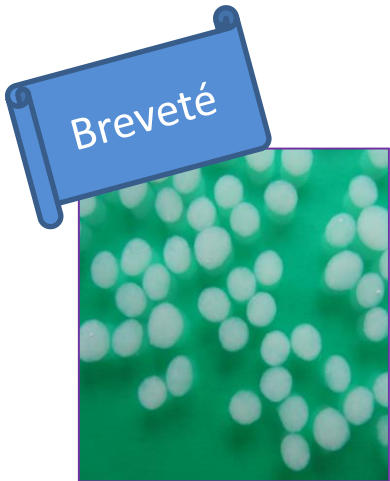
Agaricus Bisporus



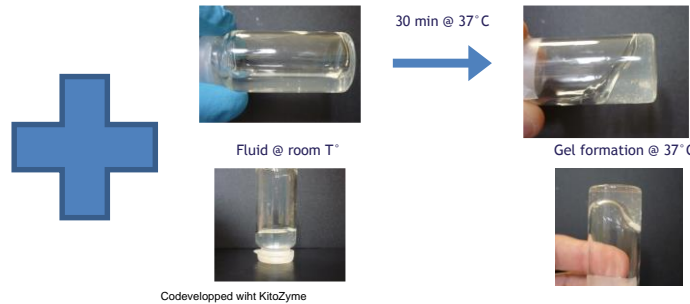
KiOmedine

MADE IN BELGIUM

Hémostatique
Anti-inflammatoire
Bio-adhésif



Smartbeads®



Hydrogel thermosensible



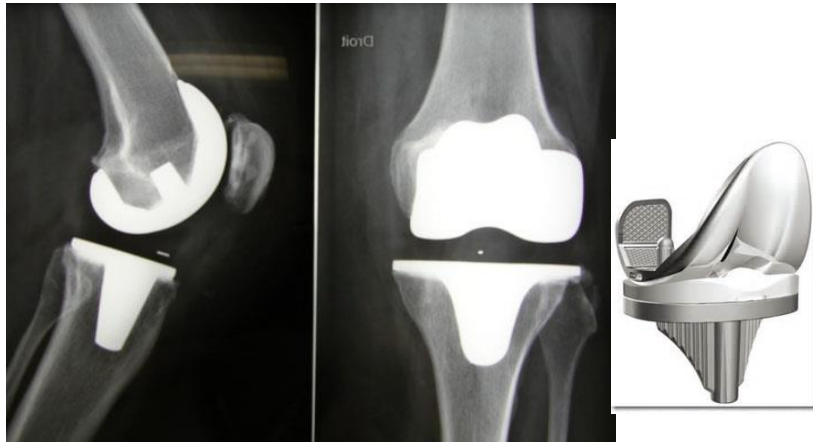
Arthrovisc®

Traitements chirurgicaux

Prothèses



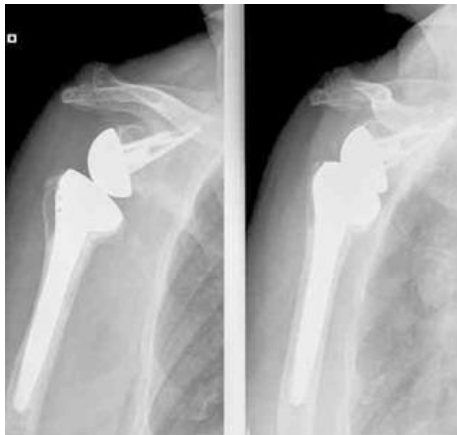
T'inquiète pas, cela va s'arranger !



Genou



Hanche



Epaule

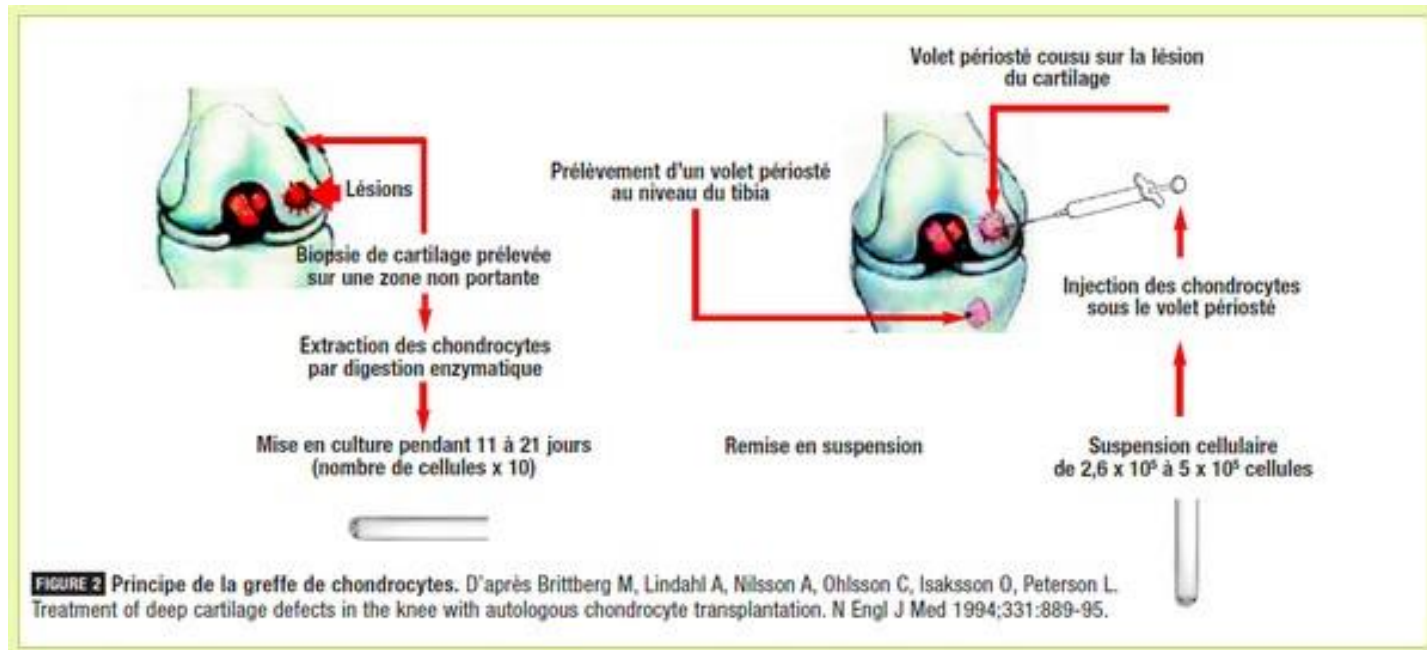


Pouce



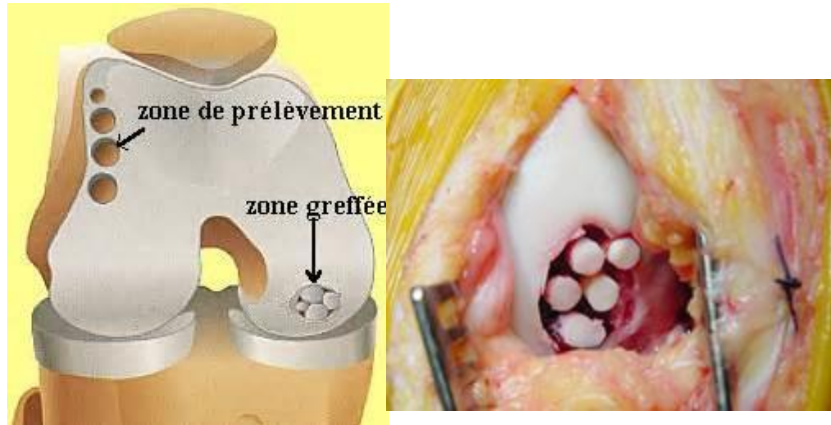
Traitements chirurgicaux

Autogreffes de chondrocytes



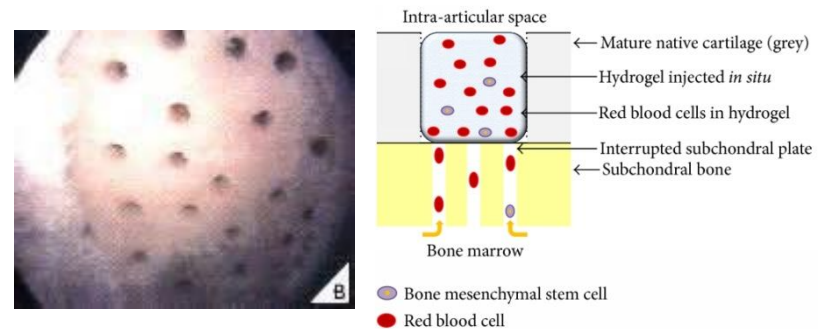
Traitements chirurgicaux

Mais aussi...



Mosaicplastie

Stimulation sous-chondrale pridié



**Rêves et
perspectives**

- **Diagnostic précoce**
- **Allogreffe**
- **Biothérapie**
- **Biomatériaux**
- **Thérapie génique**
- **Nouvelles molécules**





Fondation contre
l'Arthrose

Fondation privée créée en 2015

L'arthrose. Ca nous concerne tous!

Pour tout don un seul n° : BE 38 0017 6370 0072

Merci de votre attention.....



www.uroc.be



Fondation contre
l'Arthrose

Fondation privée créée en 2015

L'arthrose. Ca nous concerne tous!

Pour tout don un seul n° : BE 38 0017 6370 0072



*« Vieillir est obligatoire
mais grandir est un choix. »*

