

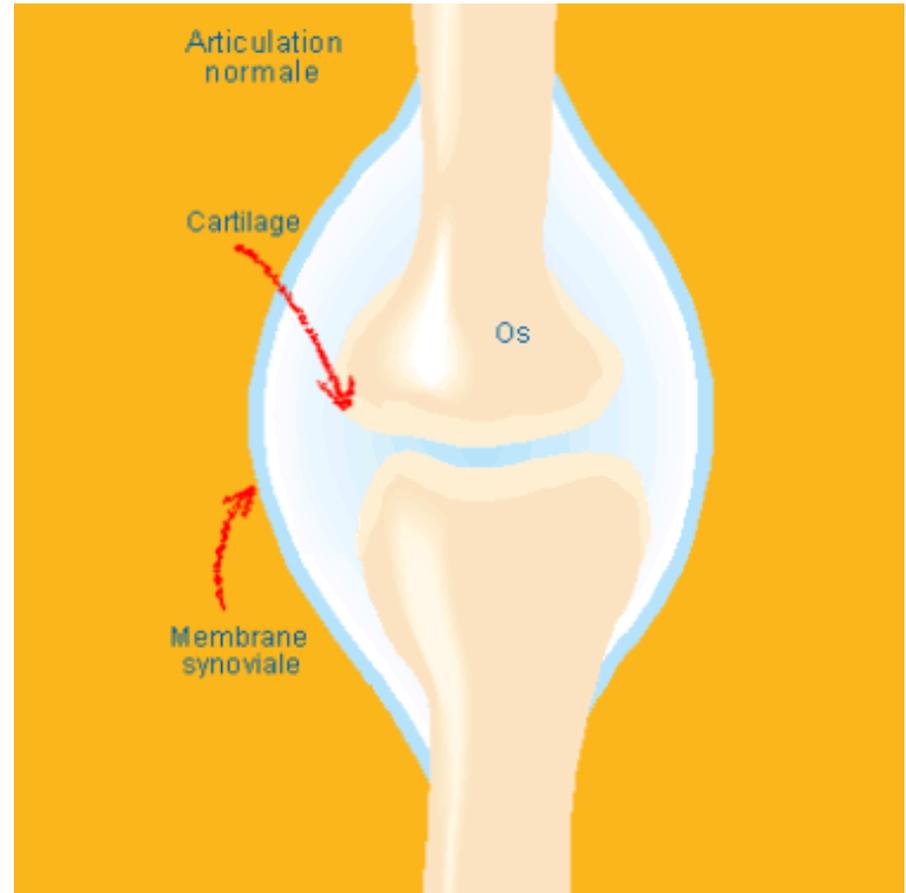
ARTHROSE ET OSTÉOPOROSE

Mathieu Piché, chiropraticien

Qu'est-ce-que l'arthrose?

□ La plupart des articulations du corps humain sont composées des éléments suivants:

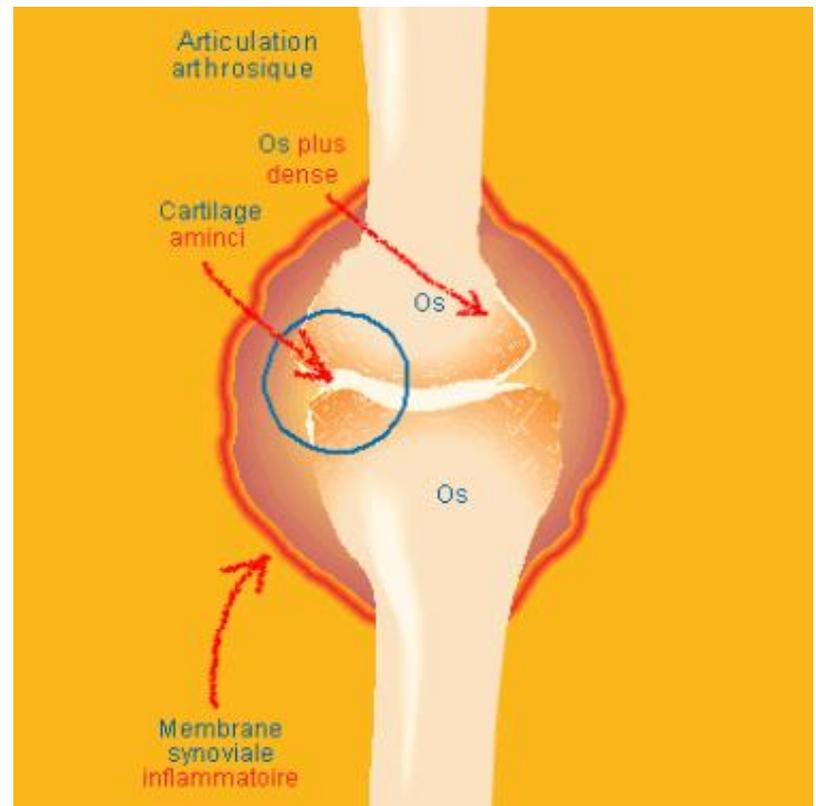
- Os (minimum 2)
- Cartilage (surface articulaire)
- Membrane synoviale (sac remplie de liquide agissant comme du lubrifiant)



Qu'est-ce-que l'arthrose?

- L'arthrose est l'usure excessive d'une articulation avec effritement du cartilage et diminution du liquide synovial

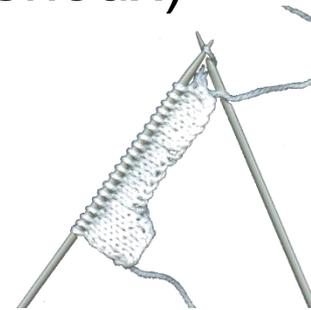
Par réaction, la membrane synoviale subira de l'inflammation et à long terme, l'articulation augmentera de volume



Qu'est ce qui cause l'arthrose?

□ Causes:

- Embonpoint (surtout l'arthrose des genoux)
- Sédentarité
- Utilisation excessive (travail répétitif)
- Mauvaises postures
- Accident ou chirurgie au niveau d'une articulation
- Alimentation riche en sucre et gras saturés (favorise l'inflammation)



Qu'est ce qui cause l'arthrose?

- Maladie prédisposant à l'arthrose:
 - Arthrite rhumatoïde
 - Lupus
 - Goutte
 - Diabète**



Souffrez-vous d'arthrose?

□ Les articulations touchées sont les suivantes:

- Vertèbre du cou et bas du dos
- Hanche
- Genou
- Poignet et doigts (surtout le pouce)
- Orteils



Souvent quelques articulations à la fois. Non symétrique des deux côtés du corps.

Souffrez-vous d'arthrose?

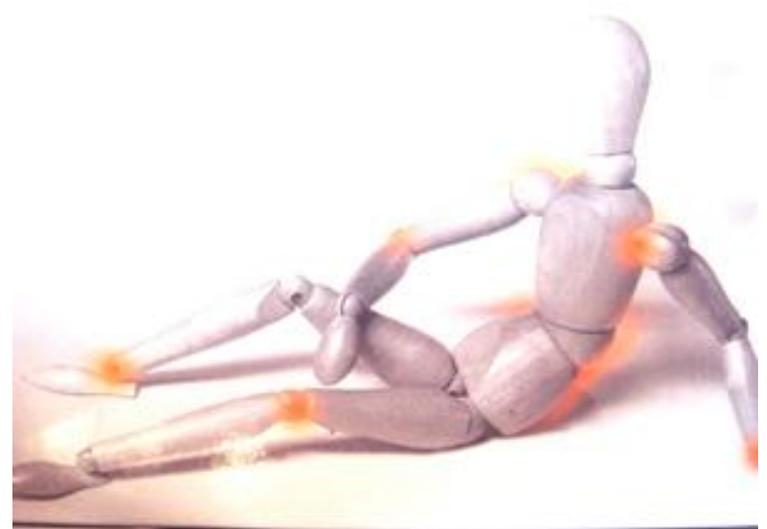
□ Signes et symptômes:

- Raideurs matinales (moins d'une heure après le réveil)
- Raideurs après être inactif pour une longue période
- Douleurs accrues quand l'air est humide et froid



Souffrez-vous d'arthrose?

- Signes et symptômes:
 - Diminution de la flexibilité des articulations
 - Crépitements et enflure occasionnelle
 - Difformité des articulations



Traitements et prévention de l'arthrose

□ Chiropratique

But: Redonner le mouvement adéquat aux articulations arthrosiques, favoriser l'entrée de nutriments dans les articulations et détendre la musculature tendue.



Traitements et prévention de l'arthrose

- Effets désirés par les traitements chiropratiques:
 - Augmentation de la souplesse
 - Diminuer l'inflammation
 - Ralentir la progression de l'arthrose



Traitements et prévention de l'arthrose

- Produits naturels et suppléments:
 - Glucosamine:** Soulage la douleur et ralentie la progression de l'arthrose (attention si haute pression!)
 - Chondroïtine:** Soulage la douleur et ralentie la progression de l'arthrose. Souvent vendu avec le glucosamine.



Traitements et prévention de l'arthrose

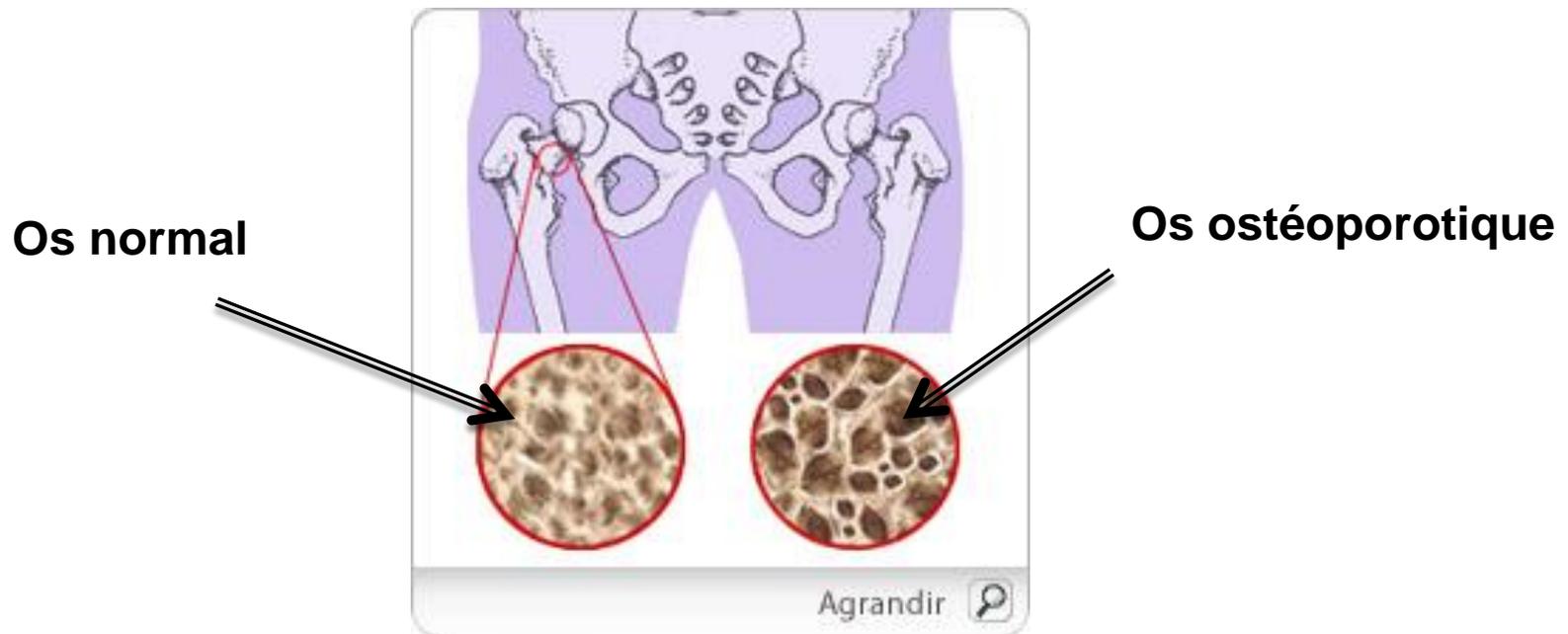
- ❑ **Crème à base de capsaïcine (cayenne):** À appliquer directement sur la région douloureuse. Compter environ 14 jours avant le début des effets.
- ❑ **Griffe du diable:** réduction de l'inflammation

Fiche informative



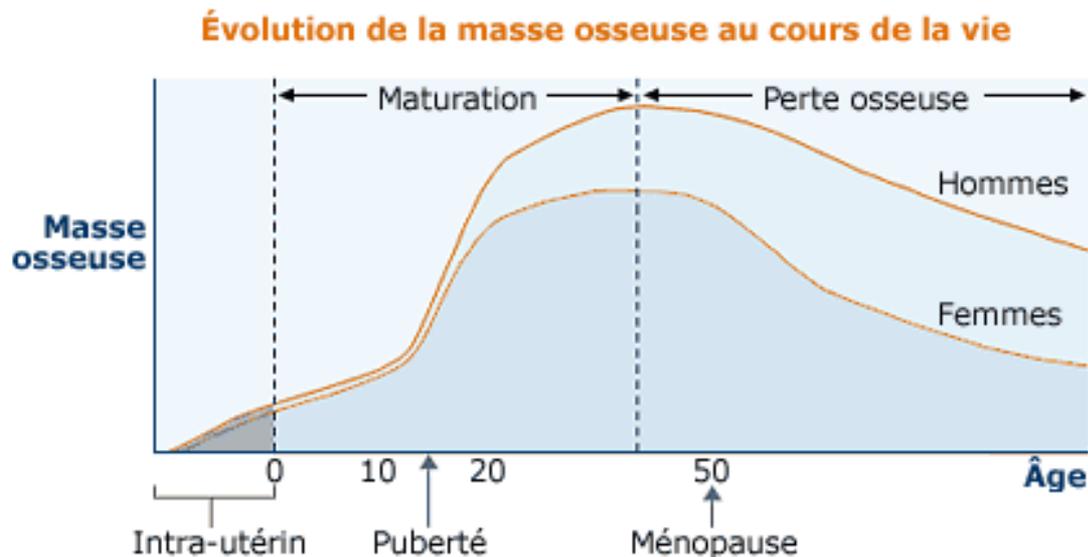
Qu'est-ce que l'ostéoporose?

- Touche 1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 au Canada
- Le préfixe ostéo signifie os et le suffixe porose signifie poreux. Littéralement **os poreux**.



Qu'est-ce que l'ostéoporose?

- Les os sont en continuel remodelage au cours de la vie. La masse osseuse est maximale vers l'âge de 35 ans et décline tranquillement ensuite.
- Pour les femmes, la ménopause accélère la perte osseuse.



Graphique adapté de : Fordham J. *Osteoporosis : Your Questions Answered*, Churchill Livingstone, Angleterre, 2004, p. 48.

Les personnes à risques

- Caractéristiques des personnes à risques:
 - Femme
 - Petite stature
 - Antécédent de fractures avant 45 ans
 - Fumeur
 - Sédentaire
 - Blanche ou asiatique
 - Ménopause précoce (avant 45 ans)

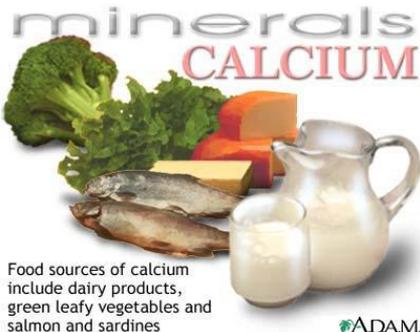
Les personnes à risques

- Caractéristiques des personnes à risques:
 - Alimentation pauvre en calcium et vitamine D (peu d'exposition au soleil)
 - Consommation excessive d'alcool et de caféine



Prévention de l'ostéoporose

- Avoir une alimentation riche en calcium et vitamine D:
 - Calcium**: produits laitiers, légumineuses, noix, poissons
 - Vitamine D**: poisson gras, jaune d'œuf, produits laitiers
 - Légumes**: asperge, céleri, carotte, choux,



□ Rester actif:

-Minimum de 30 minutes d'exercice trois fois par semaine (marche, tai chi, jogging)

**-Exposition au soleil pour la vitamine D
(15 minutes par jour est suffisant)**

