

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : ARTHROSE

Michèle Giguère, physiothérapeute

L'arthrose se définit par l'usure des cartilages, de l'enveloppe des os qui finissent par disparaître et qui laisse les personnes avec une articulation qui est « os à os », ce qui est douloureux.

Comme le cartilage a disparu, il ne reste plus rien pour conserver la fluidité du mouvement. La douleur, l'inflammation et l'instabilité des articulations apparaissent ainsi. L'arthrose peut donc toucher les genoux, qui sont très importants pour exercer toute activité debout ainsi que les doigts, qui sont très importants pour la préhension, l'agilité et la capacité de travailler sur des choses fines ou des choses pesantes.

Dès l'apparition de l'arthrose, la personne affectée peut décider de se prendre en charge en écoutant des conseils ici et là, en mettant de la glace ou en prenant un peu de Tylenol. Toutefois, au fur et à mesure que l'arthrose va évoluer, la personne mérite une consultation plus sérieuse pour obtenir de l'information et se prendre en charge, mais aussi pour protéger le plus possible ses articulations tout au long des années.

Ainsi, la physiothérapie permet, entre autres, de soulager les symptômes ressentis à cause de l'arthrose et donc de retarder la destruction de l'articulation.