

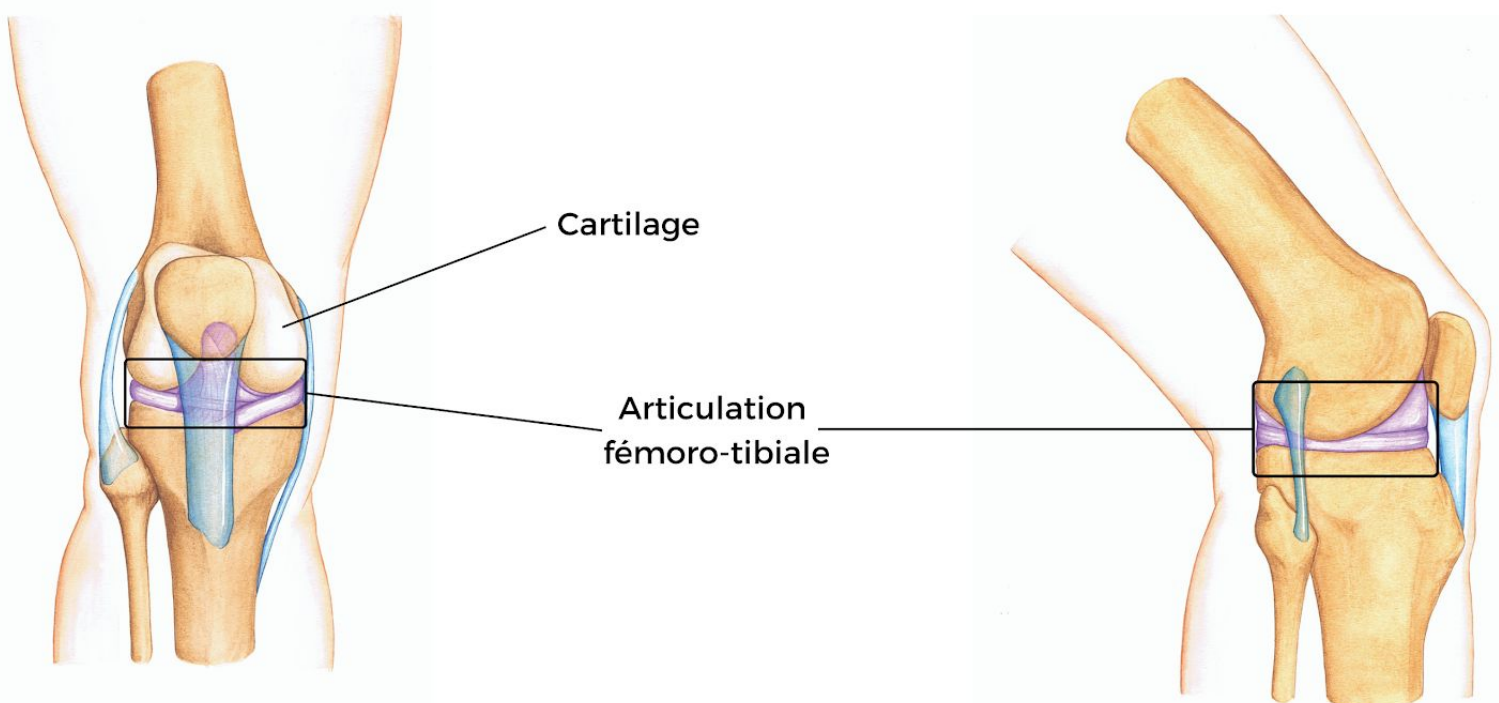
# Arthrose du genou

L'arthrose du genou est une condition qui peut provoquer une raideur limitant l'amplitude articulaire. Les mouvements de flexion et d'extension du genou deviennent, avec le temps, limités causant généralement de la douleur et une altération de la biomécanique normale. Vos muscles de la cuisse doivent également travailler plus fort durant les mouvements, générant ainsi une sensation de tension musculaire.

À ce jour, les causes exactes de l'arthrose ne sont pas encore complètement identifiées. Il est tout à fait normal de présenter un niveau léger d'arthrose avec l'âge. Les stades plus avancés d'arthrose peuvent cependant affecter la capacité à réaliser les activités de la vie quotidienne et sportives. De plus, une exacerbation des symptômes survient généralement durant une période où le niveau d'activité physique a été augmenté drastiquement. Un traumatisme direct sur le genou peut augmenter les symptômes de l'arthrose.

## Structures impliquées

Au genou, l'articulation touchée par l'arthrose est l'**articulation fémoro-tibiale**, formée par l'os du fémur et l'os du tibia. C'est principalement une atteinte du **cartilage** combinée à la présence, dans certains cas, de légers dépôts osseux dans l'articulation qui serait responsable de la restriction de mouvement. Avec le temps, certains muscles dans la région de la cuisse peuvent compenser la restriction articulaire et devenir plus tendus.



---

## Signes & Symptômes qui peuvent apparaître

Chaque personne réagira différemment en présence d'arthrose et la gestion dépendra du stade d'évolution de celle-ci. L'arthrose du genou peut produire, sans toutefois se limiter à, une douleur locale dans au genou, de l'œdème localisé et de la raideur dans certains mouvements du genou. Les mouvements répétitifs du genou durant une marche ou autre activité sportive et une position accroupie avec pression directe peuvent provoquer de la douleur.

---

## Évolution

L'arthrose du genou est une affection progressive qui ne se guérit pas, ce qui signifie qu'il est possible que l'amplitude des mouvements puisse diminuer avec le temps. Un mode de vie actif et un plan de rééducation pourraient ralentir l'évolution de cette condition et faciliter la gestion des symptômes.

---

## ▶ À FAIRE

### Lors d'épisodes douloureux

Le repos relatif est un bon moyen de prévenir l'aggravation de vos symptômes suite à un épisode douloureux. Quelques jours de repos en réduisant les activités qui provoquent des douleurs importantes pourraient être nécessaire, mais il est très important d'éviter un déconditionnement. Un retour rapide à vos activités de la vie quotidienne, à des exercices cardiovasculaires légers qui ne provoquent pas d'augmentation de la douleur, à des exercices de mobilisation articulaire et de renforcement des muscles au genou et à la hanche permet une meilleure récupération.

### Lors de la rééducation

Suivez les conseils de votre thérapeute. Cela vous aidera à gérer les différentes phases du processus de rééducation et augmentera les chances de succès. Votre thérapeute vous accompagnera durant votre programme de rééducation afin d'améliorer l'amplitude articulaire de votre genou, de retrouver votre souplesse, force et endurance musculaire et votre état fonctionnel.

Selon les principes de rééducation de l'arthrose du genou, l'amélioration de l'amplitude articulaire doit faire partie intégrante du plan de traitement. Un programme pour améliorer votre amplitude articulaire et votre souplesse, de même qu'un renforcement musculaire spécifique est assez courant pour contrôler les symptômes de l'arthrose du genou.

## ▶ À ÉVITER

Ne comptez pas uniquement sur une approche de traitement passive. Chaque phase du processus de réadaptation est importante. Les patients qui participent activement à leur plan de traitement ont tendance à récupérer plus rapidement. N'oubliez pas que la douleur n'est pas toujours un bon indicateur des lésions articulaires ou tissulaires. Un niveau de douleur important n'implique pas nécessairement un stade d'arthrose plus avancé. Dès que vous vous sentez mieux et que la douleur est bien gérée et en collaboration avec votre thérapeute, introduisez des exercices de mobilité et de renforcements légers selon votre tolérance. Souvenez-vous que l'exercice est un excellent moyen pour gérer la douleur liée à l'arthrose.