

Arthrite

Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee.

Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness that often gets worse with aging.

The most common type of arthritis is osteoarthritis. With this type of arthritis, the cartilage in the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

Rheumatoid arthritis is another common type of this kind of arthritis. The immune system, which normally protects the body from infection, attacks the lining of the body's joints. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

L'arthrite est une inflammation des articulations du corps ou une dégradation du cartilage des articulations. Les articulations sont les endroits du corps où les os se rencontrent, comme la hanche ou le genou.

Le cartilage est le coussin des articulations qui les protège de la pression et qui permet d'avoir des mouvements fluides. Lorsque le cartilage se dégrade dans une articulation, les os frottent les uns contre les autres. Cela provoque de la douleur, un gonflement et de la raideur qui s'accroissent souvent au fil des ans.

Le type d'arthrite le plus courant est l'arthrose. Avec ce type d'arthrite, le cartilage des articulations s'use au fil du temps, en raison de son utilisation ou de l'âge de la personne concernée. Les blessures aux articulations peuvent également mener à ce type d'arthrite. L'arthrose affecte le plus souvent les genoux, les hanches et les mains. Les articulations commencent à faire mal et à s'épaissir. Parfois, les tissus qui entourent l'articulation s'étirent et causent davantage de douleur.

L'**arthrite rhumatoïde** est un autre type d'arthrite courant. Le système immunitaire, qui protège normalement le corps contre les infections, attaque le cartilage des articulations. Elle provoque des inflammations et des douleurs aux articulations et peut affecter d'autres parties du corps, comme le cœur, les muscles, les vaisseaux sanguins, les nerfs et les yeux.

Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

Treatment

Treatment of arthritis is aimed at controlling your signs and improving use of your joints. Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

Signes d'arthrite

- Douleur à une articulation
- L'articulation n'est pas stable ou ne semble pas pouvoir vous supporter
- L'articulation grossit et gonfle
- Raideur, souvent le matin
- Utilisation limitée de l'articulation
- Chaleur autour de l'articulation
- Rougeur de la peau autour de l'articulation

D'autres signes peuvent apparaître avec l'arthrite rhumatoïde. Si vous présentez des signes douloureux ou qui vous inquiètent, consultez votre médecin.

Tests

Votre médecin discutera de votre santé et examinera vos articulations. Votre médecin pourra prescrire des analyses sanguines ou des radiographies.

Traitement

Le traitement contre l'arthrite vise à contrôler les signes et à améliorer l'utilisation des articulations. Votre médecin peut vous suggérer les choses suivantes :

- Médicaments pour contrôler la douleur et le gonflement
- Physiothérapie ou réadaptation par le travail
- Appareils d'assistance comme une cane ou des barres de préhension à côté de la baignoire ou des toilettes
- Perte de poids
- Intervention chirurgicale pour remplacer l'articulation

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

Call your doctor right away if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Dans le cadre de votre traitement, il est possible que vous deviez :

- Faire des exercices pour améliorer le mouvement et la force de l'articulation. Les choix recommandés comprennent la marche, la natation, le vélo, la danse, la musculation et des exercices d'étirement légers.
- Utiliser des traitements chauds ou froids pour contrôler la douleur et le gonflement.
- Éviter les positions ou mouvements qui appliquent trop de stress sur vos articulations douloureuses.
- Éviter de rester dans la même position trop longtemps.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous avez des douleurs sévères et inexplicables à une articulation.
- L'articulation est très enflée.
- Vous éprouvez soudain des difficultés à bouger l'articulation.
- La peau qui entoure l'articulation est rouge ou très chaude.
- Vous avez d'autres signes qui vous inquiètent.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.