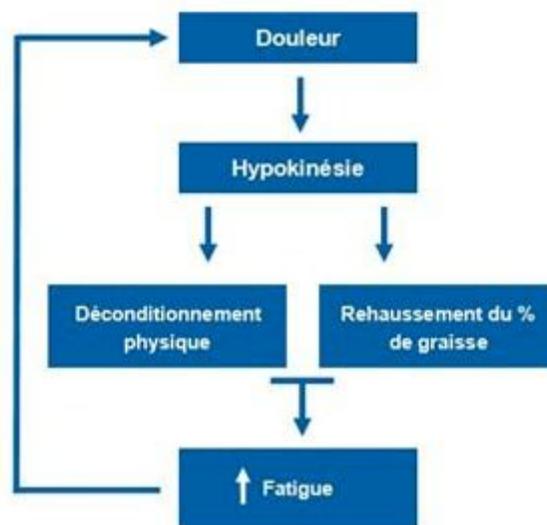


Arthrose et exercice

L'arthrose est une maladie dégénérative qui affecte les articulations et dont les symptômes principaux sont la douleur et la raideur.

L'affection crée un cercle vicieux qui aggrave l'incapacité de la personne atteinte. D'abord la douleur entraîne une hypokinésie, c'est-à-dire une diminution de l'activité physique journalière. Cette hypokinésie génère une réduction de la condition physique et, pour certains, une augmentation du poids corporel. Le déconditionnement et la prise de poids produiront une fatigue accrue lors des activités de la vie quotidienne, qui aura pour effet d'augmenter la douleur.



Que faire ?

La meilleure stratégie est basée sur une approche pharmacologique bien encadrée et un protocole d'exercices élaboré par une kinésologue, un physiothérapeute ou une ergothérapeute.

Dans la plupart des cas, une combinaison d'acétaminophène (Tyléno) et d'un anti-inflammatoire non stéroïdien (ibuprofène, naproxène) permettra d'initier un programme de renforcement neuromusculaire et d'entraînement cardiovasculaire qui, à moyen terme, produira une diminution de la douleur et la reprise des activités.