



PARCOURS DOULEUR D'ARTHROSE

# QUELLES SOLUTIONS POUR SOULAGER LES DOULEURS ET MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN ?

ÊTRE SOIGNÉ ET SE SOIGNER



Groupe de réflexion sur Les AINS

# ARTHROSE, DOULEURS, ET SI ON EN PARLAIT ?



## L'ÉQUIPE DE SOINS, PARCOURS DE SOINS, PARCOURS DE VIE

**Votre pharmacien et votre médecin traitant** sont bien souvent les premiers à vous recevoir et vous apporter une information, un conseil pour votre traitement, ces informations peuvent être relayées et répétées tout au long de votre parcours par  **votre kinésithérapeute, votre infirmier.**

Ces conseils sont riches et il est normal que vous n'ayez pas pu retenir tout ce qui vous a été dit. Ou parfois, vous avez le sentiment de manquer d'informations et vous souhaitez en savoir davantage. Ceci est bien normal, et il est en effet important de recevoir et d'intégrer plusieurs données pour pouvoir suivre les directives pour vos soins, notamment pour les douleurs.

Nous vous proposons de vous informer et de vous prodiguer des conseils de bon usage des AINS (Les anti-inflammatoires non stéroïdiens) et de vous permettre, à votre rythme, d'intégrer les informations qui vous seront utiles. Il vient compléter les échanges avec votre pharmacien et les acteurs de santé de votre parcours d'arthrose douloureuse. Ce livret contient des informations générales et des précisions adaptées à vos douleurs d'arthrose, notamment sur la prise de médicaments.

Ces informations sont issues des attentes et besoins des patients atteints d'arthrose douloureuse, et sont rédigées en fonction des données récentes et des recommandations existantes.

**Nous vous souhaitons une bonne lecture.**



## TÉMOIGNAGES EN VIE RÉELLE

“ J'ai besoin d'être soulagé de mes douleurs, surtout quand j'ai une poussée d'arthrose qui survient, c'est impératif dans ma vie et pour mon métier et pour moi. ”

*Jean-Denis, jardinier paysagiste, 52 ans.*

“ Quand j'ai une crise de douleur, je ne peux plus rien faire, donc j'ai intérêt à savoir quoi faire. ”

*Marie, employée de banque, 42 ans.*

“ Je ne me souviens pas bien de tout ce que m'a dit mon pharmacien et mon médecin pour mes médicaments. Je suis perdue, et c'est pire quand la douleur augmente, quand j'ai une crise d'arthrose, je ne sais plus quoi faire ou ne pas faire. ”

*Annelise, retraitée, 63 ans.*

## L'ARTHROSE EST UNE MALADIE CHRONIQUE DONT LA DOULEUR EST LE MARQUEUR

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue en France. C'est une maladie chronique qui se signale par des douleurs. Elle évolue de manière lente avec des périodes de **poussées inflammatoires** qui peuvent être très douloureuses et handicapantes, crises **pouvant survenir plusieurs fois dans l'année.**

**L'ARTHROSE EST UNE VRAIE MALADIE,  
BIEN DIFFÉRENTE DE L'USURE BANALE  
DU CARTILAGE LIÉE À L'ÂGE**

## L'ARTHROSE EST UNE MALADIE DE TOUTE L'ARTICULATION QUI CRÉE DES DOULEURS ET RAIDEURS IMPORTANTES

Elle se caractérise par une **altération progressive du cartilage**, une inflammation de la membrane qui tapisse l'intérieur de l'articulation, ainsi qu'un remodelage de la couche osseuse située directement sous le cartilage. Ainsi, elle est liée à des dysfonctionnements qui impliquent tous les composants de l'articulation : cartilage, membrane synoviale, os sous chondral.

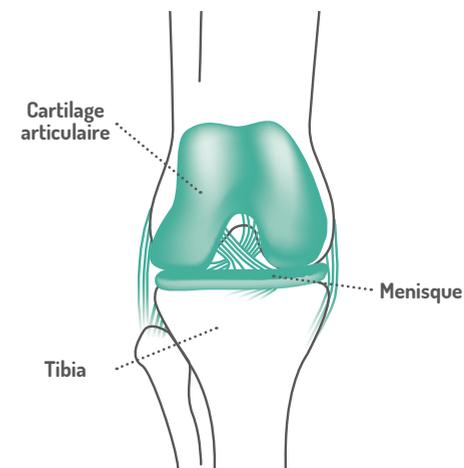
L'arthrose se manifeste par des douleurs et des raideurs, et souvent lors de son évolution, par une inflammation chronique ou par poussées inflammatoires causant des **douleurs intenses empêchant le bon fonctionnement de l'articulation.**

### 10 MILLIONS DE FRANÇAIS EN SONT ATTEINTS

Les douleurs sont le signe d'alerte de l'arthrose ainsi que la raideur de l'articulation. Ces douleurs articulaires amènent à se rendre chez le pharmacien, qui en premier recours va délivrer un antalgique voire un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) avec les précautions d'usage.

Dès lors que les douleurs se répètent et deviennent chroniques avec des épisodes de douleur aiguë, le pharmacien vous conseillera de consulter votre médecin traitant.

## SCHEMA 1 - ARTICULATION NORMALE

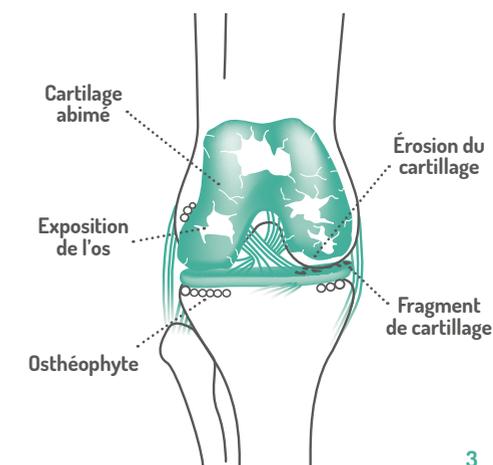


**Le cartilage articulaire** : tissu viscoélastique qui recouvre les surfaces osseuses de l'articulation. Il a pour fonction de faciliter le glissement de ces surfaces les unes sur les autres. Il est composé d'eau emprisonnée dans une matrice extracellulaire notamment composée de collagène et de cellules, les chondrocytes. Le cartilage joue le rôle d'un roulement à billes et d'un amortisseur entre les extrémités osseuses, accompagnant chacun de nos efforts et mouvements.

**Les os sous-chondral** : couche d'os qui se situe entre le cartilage et l'os proprement dit.

**La membrane synoviale** : tissu qui tapisse l'intérieur de la capsule articulaire et qui a pour rôle de produire le liquide synovial qui lubrifie le cartilage.

## SCHEMA 2 - ARTICULATION ARTHROSIQUE



## LES SYMPTÔMES

Douleurs articulaires, raideur, gêne articulaire, diminution de la souplesse, handicap pour mobiliser l'articulation, réveils nocturnes du fait des douleurs à caractère inflammatoire. L'évolution se fait sur des dizaines d'années (plus rarement avec une évolution rapide), bien souvent avec une **succession de phases chroniques** plus ou moins douloureuses et de poussées inflammatoires. **Ces dernières se caractérisent par un gonflement de l'articulation, une chaleur localisée, une rougeur et des douleurs intenses.**

Toutes les articulations peuvent être touchées et selon les localisations, être très handicapantes, comme pour les **doigts, le rachis, le genou, la hanche**. On parle alors de perte de fonctions : marcher devient difficile dans l'arthrose de genou ou l'arthrose de hanche, serrer un objet peut être impossible dans l'arthrose des doigts.

## DES FACTEURS DE RISQUE CONNUS À ÉVITER

Certains facteurs de risque de l'arthrose sont bien connus : des prédispositions familiales ont été identifiées, le surpoids, l'âge, le sexe féminin, les traumatismes articulaires, le surmenage articulaire lié à certains métiers ou activités, les désaxations articulaires etc...

## LE BILAN DES DOULEURS ARTICULAIRES ET L'EXAMEN CLINIQUE EN VUE DU DIAGNOSTIC

Le diagnostic de l'arthrose est basé sur l'examen clinique, la recherche de facteurs de risque, la radiographie standard, l'évaluation de vos capacités et fonctions articulaires, et l'évaluation de vos douleurs.

Le médecin procédera à un examen pour évaluer la douleur. Il prescrira des radiographies standards qui vont montrer les lésions s'il y en a, **pincement, géodes, ostéophytes**, et permettre de réaliser votre suivi.

## ÉVALUER LA DOULEUR EST ESSENTIEL POUR PROPOSER LES TRAITEMENTS ADAPTÉS

Il est important d'exprimer la douleur et il existe des échelles pour en mesurer l'intensité, soit avec des visages, soit avec des chiffres de 1 à 10.

Lors des poussées inflammatoires, la douleur est plus forte, aiguë, intense et un traitement adapté pourra être proposé en fonction du type de douleur.

## FREINER L'ÉVOLUTION DE L'ARTHROSE ET ADAPTER VOS TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX CONTRE LES DOULEURS

Schématiquement, quand l'arthrose survient, le cartilage subit une détérioration progressive, favorisée par des phénomènes inflammatoires locaux, ce qui engendre le pincement articulaire et la **disparition lente du cartilage**. Des débris cartilagineux peuvent s'accumuler dans la cavité articulaire et entraîner une inflammation locale.

La membrane synoviale produit alors des médiateurs inflammatoires, libérés dans le liquide synovial. En réaction, les chondrocytes se mettent à produire en **excès des enzymes** (des métalloprotéases), qui vont à leur tour **dégrader le cartilage**. Un cercle vicieux s'installe pouvant aboutir à des douleurs très intenses et à la formation d'un véritable pannus synovial.

L'os sous-chondral n'est **plus protégé par le cartilage**, et peuvent apparaître des fissures, des géodes, et ostéophytes (becs de perroquet sur les vertèbres).

L'arthrose ne doit pas être confondue avec l'arthrite qui est une inflammation des articulations et engendre la sécrétion de substances détruisant graduellement sa structure.

## LA RECHERCHE POUR MIEUX RÉPONDRE AUX BESOINS DES PATIENTS ET MIEUX LES SOULAGER

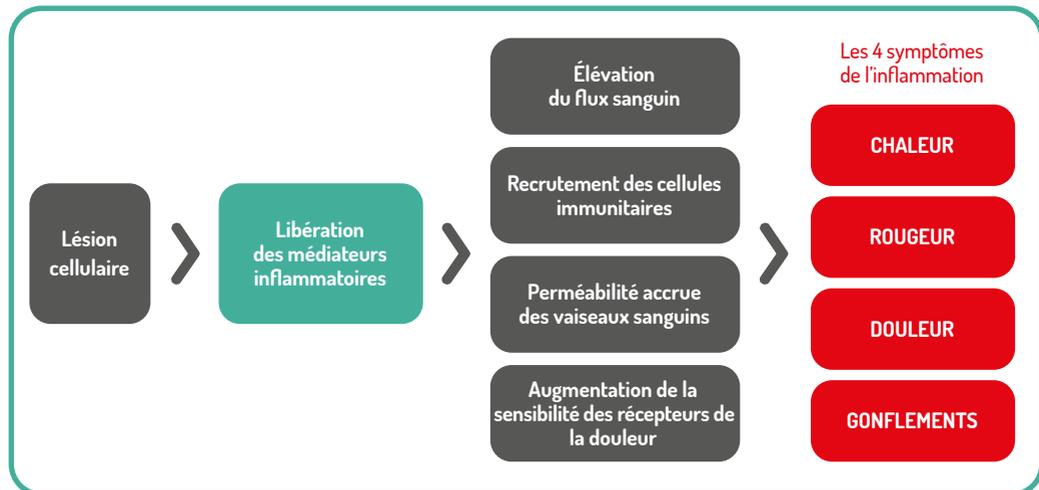
Il est maintenant bien démontré que **l'inflammation joue un rôle central et précoce** dans l'évolution de l'arthrose.

De nombreux médiateurs inflammatoires, tels que les **cytokines, enzymes et autres médiateurs pro-inflammatoires**, sont impliqués dans les modifications cellulaires et tissulaires observées aux différents stades de l'arthrose.

La recherche a permis récemment d'observer la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans l'os sous-chondral, qui sont eux aussi à l'origine d'un afflux de médiateurs de l'inflammation. Ces molécules pro-inflammatoires activent les chondrocytes présents à l'interface de l'os sous-chondral et du cartilage.

Les cellules cartilagineuses évoluent alors vers un état hypertrophié, qui altère leur fonctionnement. Elles produisent un **collagène de mauvaise qualité**, dont les propriétés mécaniques dégradées fragilisent l'articulation.

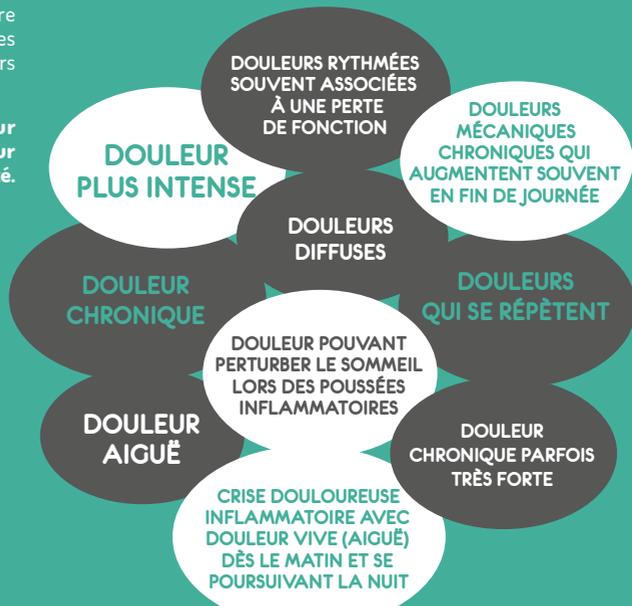
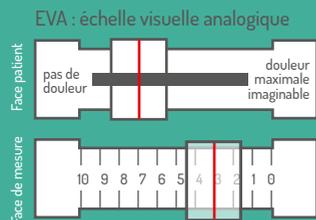
L'utilisation d'**anti-inflammatoires topiques ou systémiques** permet de diminuer les phénomènes inflammatoires en bloquant les médiateurs pro-inflammatoires visant ainsi à freiner les altérations de l'articulation et l'évolution de l'arthrose.



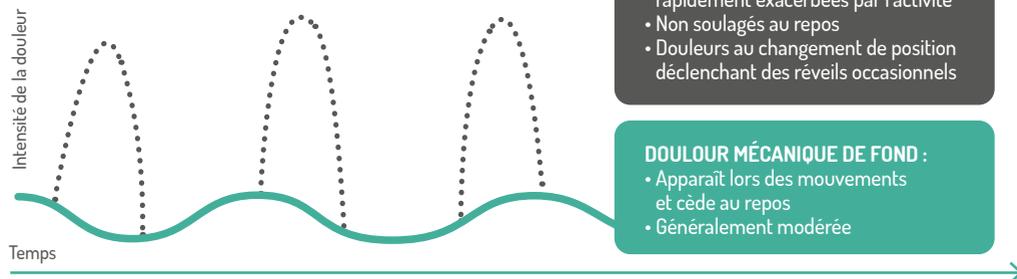
## COMPRENDRE LES DOULEURS ET LEUR IMPACT, POUR UN TRAITEMENT ANTALGIQUE ADAPTÉ SELON LA PHASE D'ARTHROSE (phase chronique, phase inflammatoire)

Les douleurs d'arthrose doivent être évaluées et mesurées avec des échelles pour expliciter l'intensité de vos douleurs à différentes périodes d'évolution.

Voici quelques exemples utiles pour estimer l'intensité de votre douleur et mettre en place le traitement adapté.



## L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR ARTHROSIQUE VARIE DANS LE TEMPS



# BRISER LE CERCLE VICIEUX DE LA DOULEUR ET RETROUVER DE LA MOBILITÉ (SOUPLESSE)

## FACE AUX DOULEURS DE L'ARTHROSE, UN PARCOURS DE SOINS AVEC DES SOLUTIONS

### SE SOIGNER ET ÊTRE SOIGNÉ

Pour soulager, deux types d'actions (propriétés) pharmacologiques sont recherchées :

- La **propriété antalgique** qui soulage la perception de la douleur. Ces médicaments sont particulièrement intéressants dans les douleurs chroniques (on citera le paracétamol, les AINS à faible dose comme antalgique de premier palier). Les **antalgiques** soulagent la douleur et sont intéressants particulièrement pour les douleurs chroniques. La HAS recommande l'utilisation du **paracétamol** durant les **poussées douloureuses**, puis, en cas d'**inefficacité**, des **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**.

- D'autre part, l'**effet anti-inflammatoire** qui réduit l'inflammation présente au niveau de l'articulation et participe ainsi à la réduction de la douleur. L'intérêt des AINS réside dans leur action sur la douleur et sur l'inflammation. Il faut veiller à les utiliser en 2<sup>ème</sup> intention, aux doses efficaces les plus faibles et sur des périodes courtes. Les anti-inflammatoires existent en forme orale et topique.

Selon les recommandations de la Société Française de Rhumatologie dans la gonarthrose (2020), arthrose du genou, le paracétamol ne doit pas nécessairement être prescrit de manière systématique et/ou continue. Les AINS par voie orale doivent être utilisés pour la durée la plus courte et à la dose la plus faible efficace possible. Les AINS par voie orale peuvent être proposés en 1<sup>re</sup> intention, en l'absence de contre-indication et de facteurs de risques cardiovasculaires et/ou facteurs de risques de complications digestives. La prescription et le choix de l'AINS doivent tenir compte des comorbidités du patient et ils doivent être prescrits après information des effets indésirable.

Certains ingrédients présentent un intérêt dans l'arthrose en tant que complément alimentaire comme l'harpagophytum, la chondroïtine sulfate et la glucosamine et curcumine, certains autres sont des médicaments comme les insaponifiables de soja et d'avocat ou la chondroïtine sulfate et la glucosamine, quand leur concentration est plus élevée que dans les compléments alimentaires.

Il n'existe pas de recommandations particulières sur leur utilisation. **Des études ont pu montrer des effets positifs sur le long terme. Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.**

## VERBATIMS sur les attentes des patients

“ Comment me bouger si mes douleurs ne sont pas calmées ? ”

*Jean-Denis, 45 ans.*

“ Je trouve que ça manque de communication pour mes douleurs. ”

*Laure, puéricultrice, 39 ans.*

“ La douleur me prend en otage complètement pour m'empêcher de vivre et travailler surtout quand je suis en crise d'inflammation, mon genou est gonflé, que faire ? ”

*Gui, chauffeur de taxi, 48 ans.*

## VERBATIMS sur les croyances et les idées reçues

“ Il n'y a rien à faire pour mes douleurs, je suis foutu. ”

*Alain, agriculteur, 44 ans.*

“ Je suis empêchée de marcher quand j'ai une poussée, et on me dit, c'est normal, continuez votre traitement. ”

*Anne, vendeuse, 50 ans.*

“ La douleur finira par passer toute seule, enfin je souffre beaucoup surtout la nuit, je dors peu et très mal. ”

*Franck, cadre retraité, 70 ans.*

## COMMENT GÉRER LA DOULEUR CHRONIQUE ET LA DOULEUR INFLAMMATOIRE ? FAIRE FACE AUX DOULEURS



## BIEN UTILISER LES MÉDICAMENTS CONTRE LES DOULEURS ET LES POUSSÉES INFLAMMATOIRES

Comment gérer mes douleurs et mon capital articulaire, éviter les dégâts tissulaires en cas de poussées, et freiner l'évolution et les lésions articulaires ?

### En cas de douleur chronique moyenne à modérée :

- Vous prenez conseil chez votre pharmacien et suivez ses directives
- Vous suivez le traitement de fond contre la douleur moyenne à modérée prescrit par votre médecin.

### En cas de douleur modérée à intense :

Vous reconnaissez que vous êtes en poussée douloureuse, au début de la poussée inflammatoire. Des signaux se manifestent : gonflement de l'articulation, chaleur et même parfois rougeur, et la douleur augmente et devient forte et intense.

Il faut prendre un traitement anti-inflammatoire de courte durée, délivré par votre pharmacien en prenant soin de respecter les doses, durée de prescription et respect des mises en garde. Il est possible de recourir à la voie locale ou orale.

Suivez les consignes qui vous sont indiquées : nombre de comprimés, horaires de prises, centimètre à appliquer sur la zone douloureuse ou inflammée...

Il est utile de noter lors des journées de poussées inflammatoires, les médicaments que vous prenez en indiquant l'heure, le nombre et le dosage des comprimés.

## L'ARTHROSE SE SOIGNE

L'arthrose ne guérit pas, mais l'arthrose se soigne.

Il existe des traitements utiles pour soulager les symptômes de douleurs, raideurs et améliorer votre qualité de vie. Le soulagement des douleurs et des poussées d'arthrose, permet de limiter les dégâts tissulaires.

L'objectif est de pouvoir vous mouvoir plus aisément grâce au soulagement de la douleur, de passer de meilleurs nuits et de conserver et récupérer de la souplesse et de la mobilité.



## VERBATIMS

“ L'essentiel pour moi, c'est de savoir quand je dois prendre mes médicaments pour les douleurs, surtout quand j'ai une crise douloureuse, c'est épouvantable, mes mains sont deux blocs de douleurs. ”

*Sandrine, employée de bureau, 55 ans.*

“ Pour gérer mes crises douloureuses, je dois toujours avoir sur moi mes différents médicaments, ceux que je prends tout le temps, et ceux en cas de poussée de mon arthrose. ”

*Jacques, syndic, 58 ans.*

“ Je sais que je peux demander et redemander à mon pharmacien des renseignements et lui demander conseil. ”

*Lise, retraitée, 72 ans.*

“ C'est vrai qu'il y a quand même une note d'espoir dès qu'on arrive à soulager la douleur, on peut faire des choses. ”

*Aurore, coiffeuse, retraitée, 63 ans.*

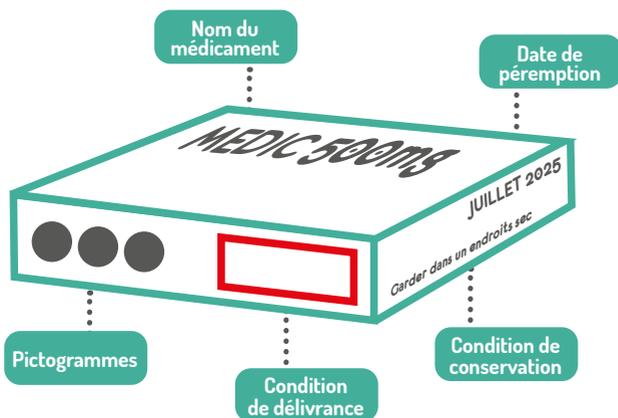
“ Je sais ce que je dois prendre, et quand mes douleurs sont soulagées, alors je peux marcher et faire ma journée donc c'est vital. ”

*Maryvonne, 79 ans.*

“ Il faut continuer à bouger, se mobiliser quand on a de l'arthrose, mais ça n'est possible que quand on réussit à soigner ses douleurs et ses crises, c'est ça le secret et du coup, on peut vivre avec. ”

*Richard, chargé de cours.*

## BIEN CONNAÎTRE SES MÉDICAMENTS



**Nom du médicament :** Il est toujours accompagné du nom de la substance active encore appelée DCI (dénomination commune internationale). **NB :** si votre médicament est générique, son nom est souvent identique au nom de la substance active. Le nom du médicament est également accompagné du dosage (quantité de substance active par unité de prise) ; si le dosage est adapté à un usage pédiatrique, il est précisé qu'il s'agit d'un médicament indiqué pour l'enfant ou le nourrisson.

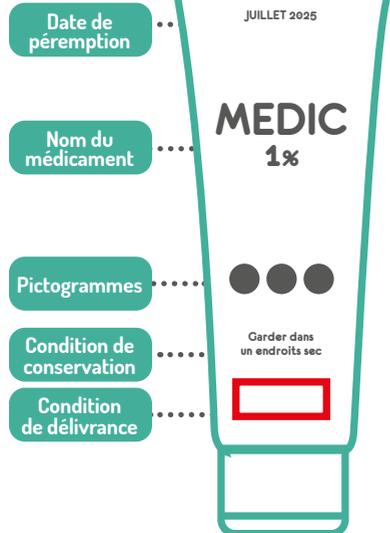
**Pictogrammes :** Ce sont des alertes visuelles indiquant que :

- si vous devez conduire, ce médicament peut présenter des risques. Les couleurs précisant le niveau de risque et l'attitude à adopter.
- vous devrez éviter de vous exposer au soleil. Dans tout les cas, la lecture de la notice vous donnera les informations complémentaires.

**Condition de conservation :** Sont indiquées les conditions éventuelles de températures et de luminosité auxquelles vous devez conserver votre médicament.

**Date de péremption :** Au-delà de cette date, vous ne devez plus consommer les médicaments mais les rapporter à votre pharmacien. Attention, certains médicaments ne se conservent que quelques jours après ouverture.

**Condition de délivrance :** La présence d'un cadre rouge ou vert indique que le médicament ne peut être délivré que sur ordonnance; lorsque vous ne voyez pas de cadre, cela signifie que le médicament peut être délivré sans ordonnance.



## BIEN UTILISER SES MÉDICAMENTS POUR LA DOULEUR

“ Je sais quand arrive la douleur forte, quand je vais avoir beaucoup plus mal, alors je sais quoi prendre juste à ce moment-là pour casser le cycle de la crise. ”

*Marion, professeuse des écoles, 49 ans.*

“ Je veux comprendre comment éviter que mon articulation se détruise, et gérer mes douleurs pour vivre le mieux possible et aller à mon travail, j'adore mon job et il n'est pas question d'arrêter. ”

*Maryvonne, employée de bureau, 54 ans.*

“ Il a fallu que je me repositionne aussi, oui je souffre d'arthrose, mais je veux rester autonome et lutter contre les douleurs, c'est mon but pour ne pas perdre l'usage de mes articulations. Je peux y arriver. ”

*Gérard, responsable de magasin, 50 ans.*

# MESSAGES CLEFS À RETENIR



## COMMENCER LE TRAITEMENT AU BON MOMENT

**Le bon moment :** lors de la douleur inflammatoire dès le début de la manifestation, c'est-à-dire en cas d'augmentation de la douleur, d'articulation très douloureuse, douleur intense, gêne douloureuse aiguë de l'articulation.

## RESPECTER LE BON USAGE DU MÉDICAMENT ANTI-INFLAMMATOIRE

**Adaptez vos activités à vos douleurs** et à votre traitement lors de la poussée inflammatoire et de la prise de l'anti-inflammatoire.

**Favorisez durant deux ou trois jours une mise au repos de l'articulation**, ne forcez pas votre activité quotidienne et évitez de pratiquer une activité sportive durant quelques jours. Maintenez une activité quotidienne modérée.

**En cas d'utilisation de médicament par voie cutanée**, veillez à appliquer la dose adaptée de médicament.



**NOTEZ SUR UN PAPIER**  
PLACÉ À CÔTÉ DE VOS BOÎTES DE MÉDICAMENTS, LE JOUR ET LES PRISES DE MÉDICAMENTS AU COURS DE LA JOURNÉE, DE LA SOIRÉE ET DE LA NUIT.

Vous pouvez aussi ajouter des petits commentaires comme :  
**bien soulagé, pas assez soulagé.**



## SUIVEZ LES DIRECTIVES RECOMMANDÉES PAR VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN

Vous adapterez au plus près les prises de médicaments et vous interromprez la prise d'anti-inflammatoire dans le délai recommandé.

## L'INTÉRÊT DE BIEN SUIVRE SES TRAITEMENTS

Un comportement observant au traitement est un élément concret pour obtenir le meilleur effet possible, en sécurité, sur ses symptômes.

Une mauvaise observance peut faire échouer le traitement et surtout mettre en danger votre santé.

Prendre son traitement anti-inflammatoire à heures fixes permet de bien contrôler vos douleurs inflammatoires, en respectant la durée limitée de ce traitement.

**Ne doublez pas le nombre de comprimés** en pensant être soulagé(e) plus vite et mieux.

Respectez les directives qui vous ont été indiquées et les recommandations d'usage de votre médicament.

**Et n'oubliez pas les mesures de sécurité vis-à-vis des enfants en tenant vos médicaments hors de leur vue et portée !**

Si vous n'êtes pas suffisamment soulagé(e), reprenez conseil auprès de votre pharmacien qui vous guidera.

Votre traitement médicamenteux peut être associé à des traitements non médicamenteux pour soigner votre arthrose et vos douleurs. Cette association de soins sur votre parcours favorise la réussite de vos traitements, comme la kinésithérapie, rééducation, massage, psychothérapie et bien sûr, l'activité physique au quotidien.

## DES MESURES UTILES

**Ne laissez pas la douleur s'installer :** votre douleur d'arthrose a été identifiée suite au diagnostic de votre médecin, adaptez vos prises. Et contrairement à ce que vous pourriez penser, prendre votre traitement pendant une longue durée ne signifie pas un meilleur soulagement de la douleur.

**Ne laissez pas la douleur durer :** en effet, la douleur a tendance à s'imprimer dans notre mémoire, surtout si elle a été intense et forte comme lors des crises inflammatoires très douloureuses.

**Gérez la fatigue liée aux crises douloureuses,** avec une adaptation de votre journée lors des poussées inflammatoires, en évitant les efforts tels que porter des charges lourdes, faire un long trajet...

**Adaptez votre alimentation** pour stabiliser votre poids et peut-être même en perdre un peu pour soulager vos articulations, particulièrement, le genou, le rachis, la hanche, les articulations qui supportent le poids du corps.

**Conservez toujours vos médicaments à l'abri du soleil, mais aussi de l'humidité.**

**Préparez vos voyages et vos vacances :** ayez à votre disposition vos médicaments antalgiques et, votre médicament anti-inflammatoire en cas de poussée inflammatoire, en suivant toujours les directives de prises et de doses ainsi que la durée de votre traitement de la poussée.

**Pratiquez chaque jour, à votre rythme, des activités physiques quotidiennes :**

- Marchez chaque jour un petit peu, par exemple 15 minutes deux fois par jour, sans rechercher la performance.
- Menez votre journée de travail en faisant des pauses pour dérouiller votre articulation, et pratiquez régulièrement vos loisirs favoris.

La douleur, il est parfois difficile d'y faire face d'autant que les douleurs d'arthrose sont chroniques avec des phases plus aiguës. Elle peut modifier l'humeur avec vos proches, vous rendre anxieux et parfois conduire à la dépression. Parlez à votre entourage et n'hésitez pas à vous faire aider.

**Essayez des « petits moyens complémentaires »** qui peuvent se révéler bien utiles, en plus de vos traitements : poche de glace, serviette chaude, petit massage apaisant. Ce sont autant de petits moyens que vous pouvez essayer pour vous soulager.

**Le yoga, la relaxation, le Tai chi, la gymnastique douce, sont aussi des méthodes qui peuvent être essayées pour améliorer à la fois les douleurs, mais aussi la souplesse tout en douceur.**



Ce livret est une initiative de l'AFLAR, réalisé avec les patients atteints d'arthrose.

Destiné à répondre aux besoins d'informations sur les douleurs d'arthrose, sur comment se soigner et améliorer son quotidien, avec des informations liées à l'usage des anti-inflammatoires, c'est-à-dire comment les utiliser dans le cadre du bon usage, quand les utiliser et combien de temps, pour se soigner dans les meilleures conditions et être soulagé(e), dans le cadre de leur indication pour les douleurs inflammatoires.

Il s'adresse aux patients souffrant d'arthrose, maladie articulaire mécanique chronique, avec des poussées inflammatoires. Il a été créé pour favoriser l'information et le dialogue avec les acteurs de santé, votre médecin, votre pharmacien, votre kinésithérapeute, sur votre parcours.

Il est un outil complémentaire aux directives de votre pharmacien qui vous conseille et vous guide, et à votre dossier médicamenteux, et de votre médecin qui vous suit et connaît votre cas.

Nous espérons que ce livret vous aidera à répondre à vos questions. En effet, c'est à partir de vos remarques, de vos attentes et de vos questionnements sur les douleurs de l'arthrose, qu'il a été réalisé.

## POUR EN SAVOIR PLUS LIENS UTILES

[Medicaments.gouv.fr](http://Medicaments.gouv.fr)

[Ameli.fr](http://Ameli.fr)

[Aflar.org](http://Aflar.org)

[Stop-arthrose.org](http://Stop-arthrose.org)

[ansm.sante.fr](http://ansm.sante.fr)

[rhumatismes.net](http://rhumatismes.net)

## RÉFÉRENCES

De Jaeger C. et Cherin P. L'arthrose, une nouvelle maladie inflammatoire ? Actualités fondamentales et thérapeutiques. Médecine et longévité 2011 ; 3 : 116-36.

Le Pen C. et ai. Les conséquences socio-économiques de l'arthrose en France. Etude COART France. Revue du rhumatisme 2005 ; 72 : 1326-30.

Rapport OMS 27 octobre 2003. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr81/fr/>

L'arthrose - cahier 2 du 2877 du 9 avril 2011 Le moniteur des Pharmacies.

Vidal Recos. Gonarthrose, coxarthrose :

Site de la Société française de rhumatologie : les grandes maladies. < Qu'est ce que l'arthrose ? <http://www.rhumatologie.asso.fr/04rhumatismes/grandes-maladies/th-dossier-arthrose/sommaire-arthrose.asp>

Site de la Société française de rhumatologie : les grandes maladies. Qu'est ce que l'arthrose ? <http://www.rhumatologie.asso.fr/04-rhumatismes/grandes-maladies/th-dossier-arthroseisommaire-arthrose.asp> Consulté

Sellam J, Berenbaum E Arthrose et Obésité. Rev Prat 2012-62-621-9

Sellam J, Berenbaum F Arthrose . Rev Prat 2011-61-675-86

L'arthrose - cahier 2 du no 2877 du 9 avril 2011 - Le moniteur des Pharmacies

Ricnette P. Généralités sur l'arthrose: épidémiologie et facteurs de risque. EMC, Appareil locomoteur, 14-003-C-ZO, 2008.

EULAR Recommandations

[http://www.impact-sante.fr/medecine/education\\_therapeutique\\_L\\_arthrose\\_30/15250](http://www.impact-sante.fr/medecine/education_therapeutique_L_arthrose_30/15250)





## PARCOURS DOULEUR D'ARTHROSE

### DES SOLUTIONS !

Des médicaments et des soins adaptés à chaque intensité de la douleur  
Ils vous sont proposés par votre **médecin**, par votre **pharmacien**, et tous les acteurs  
de santé, **kinésithérapeute, infirmière, spécialiste de l'activité  
physique adaptée.....** sur votre parcours.

## SURTOUT PARLEZ DE VOS DOULEURS

