

Votre médecin vous a prescrit...



L'acide
hyaluronique

Votre médecin vous a prescrit une injection d'acide hyaluronique.

Voici une information à ce sujet qui répond aux questions les plus fréquemment posées.

Sommaire

Quelques rappels sur l'arthrose du genou	1
L'acide hyaluronique, c'est quoi ?	5
Comment se passe le traitement ?	7
Au quotidien	8

Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.
Achevé d'imprimer en Octobre 2009 - ISBN 2-911124-54-5

Communication Globale Santé
12, avenue Victor Hugo - 75116 Paris - Tél. : 01 48 00 84 00

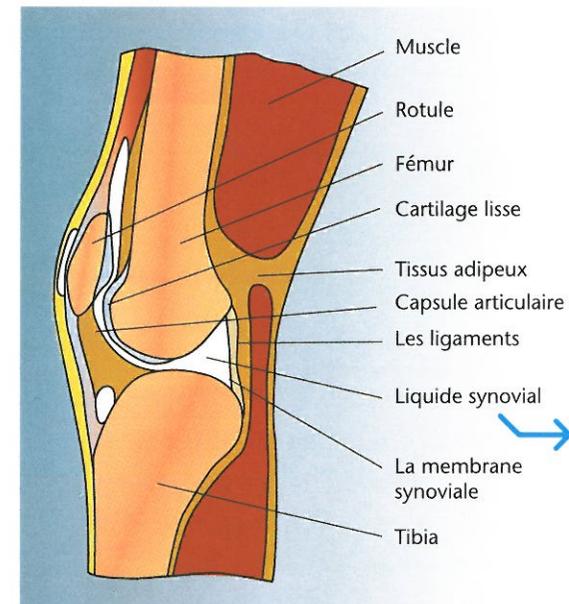
Quelques rappels sur l'arthrose du genou...

Le genou, comment fonctionne-t-il ?

Le genou est une articulation mobile sur trois axes. Il supporte la majeure partie du poids du corps et se trouve très sollicité dans la vie quotidienne.

Les extrémités des os qui constituent le genou sont recouvertes de **cartilage** et reliées entre elles par des ligaments et un manchon synovial.

Cette jointure forme un espace dénommé cavité articulaire dans laquelle se trouve le **liquide synovial**.



Le liquide synovial est une substance visqueuse et élastique, riche en acide hyaluronique à l'état normal ; son rôle principal est de nourrir le cartilage. Le liquide synovial a également une action mécanique : il lubrifie le genou et le protège contre les chocs.

La capsule articulaire, sorte d'enveloppe fibreuse qui recouvre l'articulation, permet également aux surfaces articulaires de se maintenir en contact et au liquide synovial de baigner l'articulation.

Qu'est-ce qu'une arthrose du genou ?

L'arthrose est la plus répandue des maladies articulaires. En France, elle concernerait de 9 à 10 millions de personnes ⁽¹⁾. La présence d'arthrose est fortement corrélée à l'âge : 68 % des arthroses apparaissent chez les patients de plus de 50 ans ⁽¹⁾.

L'arthrose est une maladie de l'ensemble de l'articulation (cartilage, os, synoviale), due à la dégénérescence progressive du cartilage qui s'amincit et finit par disparaître.

Elle atteint avec prédilection les articulations des membres inférieurs, surtout le genou. On parle alors de gonarthrose.

→ La gonarthrose est la localisation la plus fréquente de l'arthrose des membres inférieurs. Elle est trois fois plus fréquente que l'arthrose de hanche (coxarthrose) ⁽²⁾.

• La gonarthrose évolue lentement.

L'usure du cartilage est longtemps silencieuse et les douleurs n'apparaissent que tardivement.

Ces douleurs se manifestent principalement lors des mouvements, avec des périodes plus ou moins gênantes.

Parfois, surviennent des poussées douloureuses inflammatoires : le genou devient douloureux, tiède et peut enfler.

• Plusieurs facteurs favorisent le développement d'une gonarthrose ⁽¹⁾.

L'âge, le sexe et l'hérédité

La fréquence de la gonarthrose augmente avec l'âge : elle touche essentiellement les personnes au-delà de la cinquantaine.

Dans cette population, la gonarthrose touche plus les femmes que les hommes et plusieurs études épidémiologiques ont démontré l'implication des estrogènes dans la maladie arthrosique ⁽³⁾.

À la ménopause, la femme est donc particulièrement touchée ⁽³⁾.

Certaines familles présentent une plus grande fragilité du cartilage avec une transmission mère-fille.

L'obésité

Un poids excessif, et surtout la prise de poids, augmentent la charge de travail du genou et le fragilisent. Il existe un lien indiscutable entre la gonarthrose et l'obésité. La surcharge pondérale a un double effet nocif : elle favorise l'apparition de la gonarthrose et lorsque cette maladie est installée, elle l'aggrave.

Désaxation des articulations

La gonarthrose est plus fréquente en cas de genou varum ("déformation en parenthèses") ou genou valgum ("jambes en X").

Les traumatismes du genou

La gonarthrose se développe plus volontiers sur une articulation qui a subi un traumatisme important (entorses ou fractures) ou des traumatismes mineurs répétés (travail en position accroupie ou à genoux, sollicitations excessives du genou chez les sportifs de haut niveau).

Le port de chaussures à hauts talons

Porter régulièrement et de façon prolongée des chaussures à hauts talons est néfaste pour le genou. Lors de la marche avec des talons, les mouvements du genou ne sont pas naturels.

Cela se soigne-t-il ?

Les traitements disponibles, comme l'acide hyaluronique, agissent sur les symptômes.

Ces traitements symptomatiques visent à soulager la douleur, à améliorer la fonction du genou et à retarder la chirurgie.

À l'heure actuelle, quelle que soit sa localisation, l'arthrose doit être soignée, mais ne peut encore être guérie.

Votre traitement est personnalisé. Il tient compte, en particulier, de votre âge et de votre état de santé, du stade de la gonarthrose et du handicap qu'elle génère. C'est votre médecin qui vous informe et vous conseille.

L'acide hyaluronique, c'est quoi ?

Qu'est-ce que c'est ?

L'acide hyaluronique est le principal constituant du liquide synovial.

C'est à sa présence que le liquide articulaire doit sa viscosité et son élasticité. D'où l'idée de l'utiliser dans le traitement de la gonarthrose pour rétablir son rôle de lubrifiant et d'amortisseur.

Au cours de l'arthrose, il existe des modifications à la fois de la quantité et de la qualité du liquide synovial, qui perd en partie ses propriétés d'élasticité et de viscosité.

L'acide hyaluronique est alors injecté sous forme de gel dans le genou pour traiter les symptômes de l'arthrose douloureuse. Il s'adresse aux patients qui n'ont pas été suffisamment améliorés par les traitements habituels prescrits (anti-douleur, anti-inflammatoire...).

Sur quoi est-ce efficace ?

L'acide hyaluronique injecté dans l'articulation restaure les qualités de viscosité et d'élasticité du liquide synovial. Il facilite le glissement des surfaces articulaires et pourrait donc protéger le cartilage.

L'acide hyaluronique a d'autres actions bénéfiques dans la gonarthrose qui expliquent son effet à long terme.

De nombreuses études ont montré que les injections d'acide hyaluronique dans l'articulation agissent efficacement sur les principaux symptômes de la gonarthrose :

- diminution de la douleur ;
- facilitation des gestes de la vie quotidienne.

Les effets bénéfiques sont-ils durables ?

L'effet de l'acide hyaluronique peut se manifester dès la première injection, mais il est le plus souvent retardé d'environ 2 à 3 mois. Il peut apparaître 2 à 3 semaines après la 3ème injection.

L'efficacité de ce traitement est non seulement durable, mais persiste également longtemps après son injection : on parle d'effet rémanent. Les bénéfices du traitement peuvent se prolonger jusqu'à un an après la cure.

Comment se passe le traitement ?

L'acide hyaluronique fait partie des traitements locaux de la gonarthrose. Il est administré directement dans l'articulation par des injections répétées.

Le traitement se fait par cures d'une injection par semaine pendant trois à cinq semaines.

L'injection

• Comment se déroule l'injection ?

L'injection se fait à l'aide d'une seringue pré-remplie de gel d'acide hyaluronique.

Après avoir nettoyé la peau, le médecin place l'aiguille dans l'articulation et y injecte le contenu de la seringue.

C'est un geste peu douloureux, qui nécessite une technique précise que votre médecin spécialiste sait pratiquer.

• Chez quels spécialistes ?

Trois groupes de spécialistes sont habilités à pratiquer des injections intra-articulaires d'acide hyaluronique : les rhumatologues, les chirurgiens orthopédiques et les médecins de médecine physique et de réadaptation.

- **Les effets indésirables**

Le plus souvent, il peut apparaître une légère douleur transitoire au point d'injection.

Il peut apparaître une réaction inflammatoire dans les heures qui suivent l'injection : douleur, parfois rougeur et gonflement du genou. **Vous devez alors consulter rapidement votre médecin.**

Un traitement adapté permet de les résoudre.

Ces réactions ne compromettent pas l'efficacité potentielle du produit.

Au quotidien

En plus du traitement

- **Manger équilibré**

L'alimentation doit être équilibrée et apporter, notamment, des quantités suffisantes en vitamines.

- **Perdre les kilos en excès**

Maigrir quand on est en surcharge pondérale permet de diminuer les contraintes mécaniques exercées sur le genou et, ainsi, de lutter contre les symptômes de la gonarthrose.

Il a également été montré que la lutte contre le surpoids et l'obésité a un impact positif sur la gonarthrose.

- **Continuer à bouger**

La gonarthrose ne contre-indique pas la pratique d'une activité physique régulière. Au contraire, car l'inactivité affaiblit les muscles.

Il est important d'augmenter les activités physiques, mais en dehors des périodes de poussée et en respectant certaines règles pour ménager le genou.

Les activités bénéfiques sont celles qui n'entraînent pas de sollicitations brusques du genou, par exemple la natation, le vélo, ou la marche rapide sur terrain plat en utilisant des chaussures adaptées.

L'augmentation de l'exercice physique contribue également et de manière très importante, à la perte de poids.

1. in Rapport du GTNDO (Groupe Technique de Définition des Objectifs). Direction générale de la Santé en collaboration avec l'INSERM. 27 mars 2003, pp 555-562.

2. in La gonarthrose. Pr Ph. Laffarge. ED intégré Neurosciences Appareil Locomoteur, hôpital Roger Salengro, CHRU de Lille (Université du Droit et de la Santé de Lille 2, Faculté de Médecine Henri-Warembourg, p 1).

3. Richette P, Corvol M, Bardin T. Œstrogènes, cartilage et arthrose. Revue du Rhumatisme 2003 ; 70 (7) : 567-72.

Vous souhaitez tout savoir
sur l'arthrose



 **Pour vous aider à :**

- *Comprendre la maladie*
- *Connaître les solutions*
- *Mieux vivre au quotidien
avec l'arthrose*

**Rendez-vous sur
www.arthrolink.com**