

## Le point sur la gonarthrose en 6 questions

*Actualité scientifique*



La gonarthrose ou arthrose du genou est une maladie relativement peu répandue mais cependant très handicapante. Que savez-vous sur la gonarthrose ? Nous vous proposons de faire le point sur le sujet en 6 questions :

### 1) Qu'est-ce que la gonarthrose ?

La **gonarthrose** est une **arthrose du genou**. Comme toutes les articulations, **le genou est formé d'os recouverts à leur extrémité de cartilage**, une matière molle permettant aux os de glisser l'un contre l'autre pour rendre l'articulation mobile. **La gonarthrose correspond à la dégradation du cartilage**, conduisant à une diminution de son épaisseur, rendant sa surface irrégulière et induisant à terme des défauts de glissements et donc des mouvements articulaires difficiles et douloureux.

### 2) Quelles sont les causes de la gonarthrose ?

**L'âge et l'obésité ou le surpoids sont les facteurs de risque les plus importants**. Les défauts de l'axe du genou et les antécédents traumatiques influencent aussi l'apparition de la maladie. **Certaines activités sportives** pratiquées de façon intensive et qui sollicitent le genou peuvent également être en cause : football, rugby, ski...

### 3) Comment se manifeste la gonarthrose ?

**C'est la douleur qui alerte le patient**. La douleur peut être localisée (face interne, externe, ou dans le creux arrière) ou toucher l'ensemble du genou. La raideur du genou survient plus tardivement, caractérisée par une limitation des mouvements que ce soit l'extension ou la flexion. L'arthrose avérée peut conduire à une déformation des genoux qui se rapprochent ou s'éloignent l'un de l'autre.

### 4) Quels sont les traitements possibles ?

**Le but essentiel du traitement est de soulager la douleur**. Le traitement est essentiellement médical au début : l'échec éventuel de ce type de traitement peut conduire au traitement chirurgical. Le patient est interrogé sur certaines **caractéristiques précises de la douleur et des examens radiographiques sont menés pour analyser l'usure du cartilage**. **Des médicaments pour réduire la douleur sont prescrits** : c'est le cas des anti-inflammatoires comme le paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme le diclofénac.

**Des injections** peuvent aussi être réalisées directement dans le genou : corticoïdes ou acide hyaluronique vont réduire la douleur.

**La perte de poids permet de réduire les pressions exercées sur le genou**. **L'exercice physique et le renforcement musculaire représentent un moyen efficace de lutte contre l'arthrose**, car les masses musculaires soutiennent et protègent le genou de l'usure du cartilage.

Le traitement chirurgical repose sur deux pratiques :

- **L'ostéotomie** : **l'os est sectionné puis réajusté**, ce qui va permettre de mieux répartir le poids du corps au sein de l'articulation.
- **La prothèse** : remplace le cartilage usé. La procédure consiste à retirer complètement l'articulation pour la remplacer par une prothèse.

### 5) Comment réduire la douleur au quotidien par des gestes simples ?

On peut réduire la pression sur le genou par **la limitation de la charge** : par l'utilisation d'une canne traditionnelle ou médicale. On peut également avoir recours à **des talonnettes ou des semelles orthopédiques** conçues sur mesure pour chaque patient en fonction des douleurs ressenties. Il faut **éviter le port de charges** : utiliser une poussette de marché à la place du panier, ou encore avoir recours à la livraison des courses alimentaires...

### 6) Existe-t-il des solutions naturelles ?

Pour soulager les articulations douloureuses, on peut **les masser avec des huiles essentielles comme celles de poivre, de menthe, d'eucalyptus citronné ou de gaulthérie**. On peut aussi faire des **décoctions et tisanes d'aubier de tilleul ou de reine-des-prés**, reconnues pour leurs propriétés antidouleur.

**Source** : Docteur Vincent Chassaing, Arthrose du genou (gonarthrose).

**Image** : « calves-540519\_640 », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.