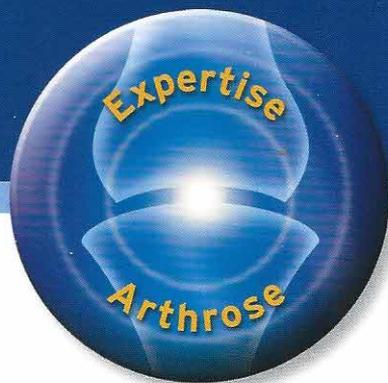


ARTHROGUIDE



Tout savoir sur l'arthrose

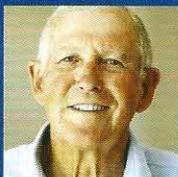
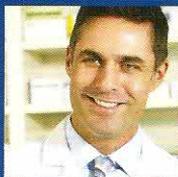


Expanscience,
votre partenaire dans **l'arthrose**

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



SOMMAIRE



Qu'est-ce que l'arthrose ?

• L'arthrose, ce mal du siècle	3
• Le processus arthrosique	4
• Profils d'évolution de l'arthrose	6
• Les facteurs de risque d'apparition de l'arthrose	7
• L'arthrose : une maladie chronique invalidante	8

Rôles clés des professionnels de santé

La prise en charge de l'arthrose

• L'accompagnement du patient arthrosique	10
• Une prise en charge non pharmacologique de l'arthrose	11
• Une prise en charge pharmacologique de l'arthrose	14

En savoir plus sur l'arthrose

15

Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose, ce mal du siècle

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'arthrose est la plus fréquente des pathologies articulaires ⁽¹⁾.

9 à 10 millions de Français sont concernés ⁽²⁾ :

50 % après 65 ans ⁽¹⁾

85 % après 70 ans ⁽¹⁾

4,6 millions de personnes consultent chaque année pour ce motif ⁽²⁾.

→ **50 % des patients arthrosiques ne sont pas diagnostiqués**

L'IMPACT DE L'ARTHROSE SUR LA QUALITÉ DE VIE EST POURTANT CONSIDÉRABLE :

Impact social :

- 1 patient gonarthrosique sur 4 ne parvient pas à effectuer des tâches de la vie quotidienne ⁽³⁾
- Limitation des mouvements dans 80 % des cas ⁽³⁾
- Isolement social des patients ⁽⁴⁾
- Douleurs chroniques et parfois très fortes ⁽⁴⁾

Impact sur le sommeil :

- Douleurs pouvant perturber le sommeil lors des poussées inflammatoires ⁽⁴⁾

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

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

(3) Rapport OMS 27 octobre 2003. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr81/fr/> Consulté le 3 février 2014.

(4) L'arthrose - cahier 2 du n° 2877 du 9 avril 2011 - Le moniteur des Pharmacies.

Qu'est-ce que l'arthrose ?

Le processus arthrosique

UNE PHYSIOPATHOLOGIE COMPLEXE

L'arthrose est caractérisée par une dégradation progressive du cartilage associée à des remaniements de l'os sous-chondral et à une inflammation de la synoviale ⁽⁵⁾. Contrairement aux idées reçues, le rôle du vieillissement n'est pas primordial ⁽⁶⁾.

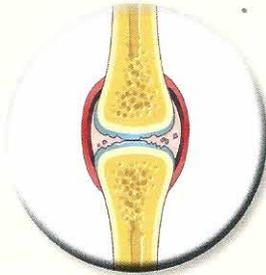
Excès de pression
sur le cartilage ⁽⁶⁾

Réactions mécaniques
et biologiques ⁽⁶⁾

Déséquilibre synthèse/
dégradation du cartilage et
de l'os sous-chondral ⁽⁷⁾



Articulation normale



Arthrose débutante



Arthrose évoluée

(5) Vidal Recos. Gonarthrose, coxarthrose : la maladie. http://www.vidalrecos.fr/pages/reco.php?dfiche=1586&page=maladie&titre=Gonarthrose_coxarthrose. Consulté le 3 février 2014.

(6) 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/Ob-dossier-arthrose/sommaire-arthrose.asp> Consulté le 3 février 2014.

(7) Mazières B. Généralités sur l'arthrose. EMC- Appareil locomoteur-14-003-C-10 1197. Revue du rhumatisme, 23 juillet 2008.

DE L'ARTICULATION NORMALE À L'ARTHROSE DÉBUTANTE ⁽⁶⁾

Deux types de réaction sont observés en réponse à l'hyperpression sur le cartilage :

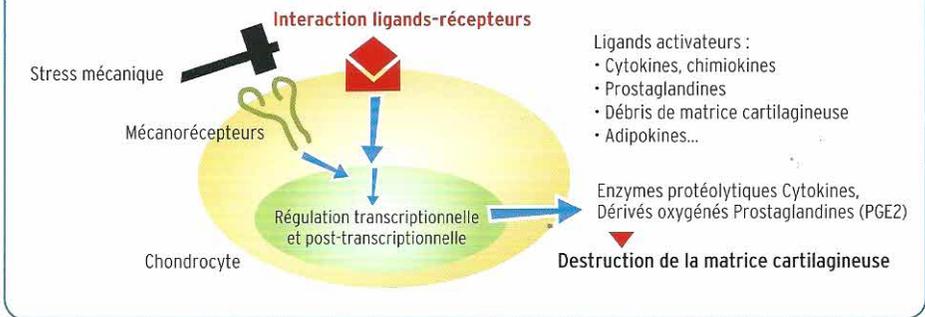
Réaction mécanique :

- Rupture du filet de collagène → Gonflement du cartilage (œdème)
- Fragilisation du cartilage → Fragmentation du cartilage dans la cavité articulaire

Réaction biologique :

- Activation des chondrocytes (cellules constituant le cartilage) via des récepteurs membranaires sensibles à la pression
- Libération de médiateurs de l'inflammation, enzymes de destruction, monoxyde d'azote...

Mécanismes d'activation du chondrocyte au cours de l'arthrose ⁽⁸⁾



DE L'ARTHROSE DÉBUTANTE À L'ARTHROSE ÉVOLUÉE ⁽⁶⁾

- Déséquilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage
- Destruction de la matrice cartilagineuse
- Réaction inflammatoire de la membrane synoviale, avec souvent un épanchement articulaire
- Réaction de l'os sous-chondral avec prolifération d'os néoformé : ostéophyte.

(6) 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/0b-dossier-arthrose/sommaire-arthrose.asp> Consulté le 3 février 2014.

(8) Sellam J, Berenbaum F. Arthrose et Obésité. Rev Prat 2012;62:621-9.

Qu'est-ce que l'arthrose ?

Profils d'évolution de l'arthrose

L'HISTOIRE NATURELLE DE LA MALADIE ARTHROSIQUE RESTE MAL CONNUE...

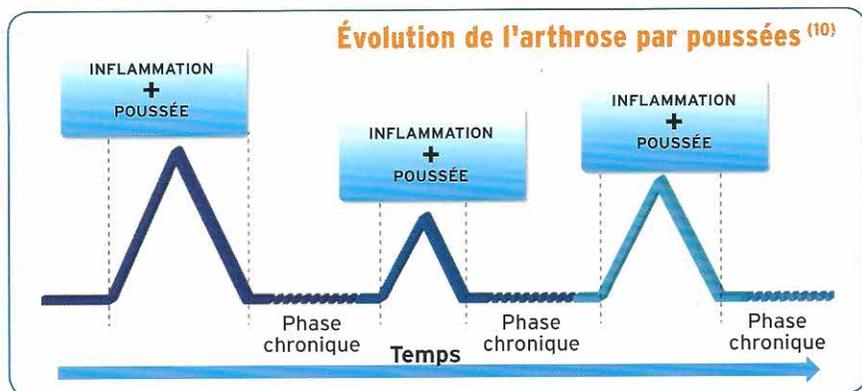
Elle est très variable selon l'articulation concernée ainsi que d'un patient à l'autre.

UNE ÉVOLUTION IMPRÉVISIBLE QUI PEUT SE FAIRE SELON 3 PROFILS ^(9, 10) :

- **Evolution lente et progressive** : la dégradation du cartilage se poursuit sur des dizaines d'années
- **Destruction rapide** (la plus rare) : disparition du cartilage en 1 ou 2 années
- **Évolution par poussées** (la plus fréquente) : succession de phases chroniques et de poussées congestives :

Phases chroniques : gêne variable, douleur modérée et majorée en fin de journée

Poussées congestives : crises douloureuses, inflammation de l'articulation (synovite, épanchement), douleur vive dès le matin et parfois durant la nuit



(9) Site de la Société française de rhumatologie: les grandes maladies. Comment va évoluer mon arthrose? <http://www.rumatologie.asso.fr/04-Rhumatismes/grandes-maladies/08-dossier-arthrose/arthroseb1.asp> Consulté le 3 février 2014.

(10) Sellam J, Berenbaum F. Arthrose. Rev Prat. 2011;61:675-86.

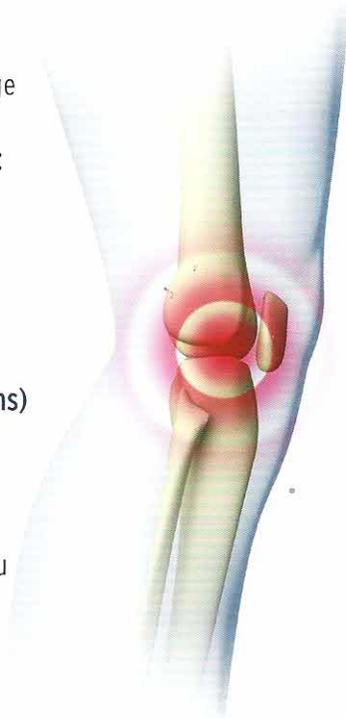
Qu'est-ce que l'arthrose ?

Les facteurs de risque d'apparition de l'arthrose

CERTAINS FACTEURS DE RISQUE D'APPARITION DE L'ARTHROSE SONT BIEN IDENTIFIÉS ⁽⁶⁾

Certains sont évitables et d'autres non :

- **Âge > 65 ans :**
 - l'incidence de l'arthrose est fortement corrélée à l'âge
- **Sexe féminin (gonarthrose et arthrose digitale) :**
 - l'arthrose est plus fréquente après la ménopause (influence hormonale)
- **Surcharge pondérale, obésité (gonarthrose)**
- **Anomalies architecturales (dysplasies, subluxations)**
- **Hérédité :**
 - des facteurs génétiques ont été identifiés pour certains types d'arthrose de la main et du genou
- **Antécédents traumatiques articulaires**
- **Surmenage articulaire (professionnel, loisirs)**



(6) 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/0b-dossier-arthrose/sommaire-arthrose.asp> Consulté le 3 février 2014.

Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose : une maladie chronique invalidante

TOUTES LES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES...

...mais les 3 localisations les plus invalidantes sont ⁽¹¹⁾ :



LES DOIGTS
= Arthrose digitale



LE GENOU
= Gonarthrose



LA HANCHE
= Coxarthrose

LES SIGNES CLINIQUES ÉVOCATEURS D'ARTHROSE ^(4, 5) :

- **Douleur mécanique** qui devient inflammatoire lors des poussées
 - **Raideur articulaire** qui évolue progressivement
 - **Déformation** de l'articulation à un stade évolué
- ↳ **Limitation fonctionnelle de l'articulation, progressivement**

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'arthrose est la deuxième cause d'invalidité dans les pays développés ⁽¹²⁾.

(4) L'arthrose - cahier 2 du n° 2877 du 9 avril 2011 - Le moniteur des Pharmacies

(5) Vidal Recos. Gonarthrose, coxarthrose; la maladie. <http://www.vidalrecos.fr/pages/reco.php?idfiche=1586&page=maladie&titre=Gonarthrose> coxarthrose. Consulté le 3 février 2014.

(11) Chevalier X. Arthrose. La revue du praticien 2003; 53: 665-74.

(12) Richette P. Généralités sur l'arthrose: épidémiologie et facteurs de risque. EMC, Appareil locomoteur, 14-003-C-20, 2008.

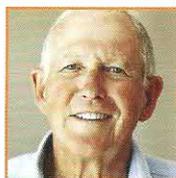
Rôles clés des professionnels de santé

Arthrose des membres inférieurs :
médecin - pharmacien, une synergie pour
améliorer la qualité de vie du patient arthrosique

PHARMACIEN : VOTRE RÔLE EST CLÉ DANS LA PRISE
EN CHARGE DU PATIENT ARTHROSIQUE, POUR :

1 Participer au dépistage, accompagner et écouter
le patient au comptoir

- Profils de patients, facteurs de risque
- Signes évocateurs
- Indice de Lequesne



2 Orienter vers le médecin traitant qui pose
le diagnostic d'arthrose



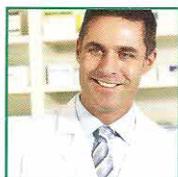
3 Agir au comptoir :

AVEC PRESCRIPTION
MÉDICAMENTEUSE

- Répondre à la prescription du médecin
- Éducation thérapeutique sur la prise en charge non médicamenteuse en priorité et médicamenteuse dans l'arthrose.

SANS PRESCRIPTION
MÉDICAMENTEUSE

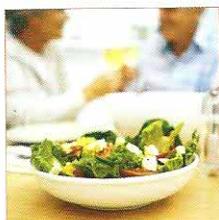
- Proposer des solutions thérapeutiques adaptées au patient en cas de symptômes, ***vous êtes le spécialiste du médicament !***
- Éducation thérapeutique sur la prise en charge non médicamenteuse en priorité et médicamenteuse dans l'arthrose.



La prise en charge de l'arthrose

Accompagnement du patient arthrosique

LA PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE DES MEMBRES INFÉRIEURS REQUIERT D'ASSOCIER ^(13, 14) :



Une prise en charge non pharmacologique en priorité :

- Mesures hygiéno-diététiques
- Rééducation
- Mesures orthopédiques et ergonomiques



Et une prise en charge pharmacologique durant les phases symptomatiques :

- Traitements symptomatiques per os
- Traitements symptomatiques locaux



(13) Henrotin Y. *et al.* Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARSI) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose, Revue du rhumatisme, 2009; 76: 279-88

(14) EULAR Recommendations 2003. Ann Rheum Dis 2003;62:1145-1155

La prise en charge de l'arthrose

Prise en charge non pharmacologique de l'arthrose

MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES (13, 15) :

La perte de poids (en cas d'obésité ou de surcharge pondérale) couplée à un exercice physique adapté, modéré et régulier, permet de :

- Diminuer la douleur et réduire la consommation d'AINS
- Améliorer la fonction articulaire
- Préserver un tonus musculaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte de poids, même modeste réduit le risque de pose d'une prothèse totale du genou



AU COMPTOIR : LES CONSEILS ASSOCIÉS

- Insister sur les effets bénéfiques d'une perte de poids, même modeste.
- Ne pas hésiter à orienter vers un médecin nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).
- Conseiller la pratique d'une activité sportive en dehors des poussées congestives où le repos est recommandé.

Quelques exemples :

- Marche rapide : 1/2 h à 1 h, 3 fois/semaine
- Natation : 1 fois/semaine
- Vélo d'extérieur sur terrain plat ou d'appartement

(13) Henrotin Y. *et al.* Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARSI) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose, *Revue du rhumatisme*, 2009; 76: 279-88.

(15) http://www.impact-sante.fr/medecine/education_therapeutique_1_arthrose_/30/15250. Consulté le 3 février 2014.

La prise en charge de l'arthrose

Prise en charge non pharmacologique de l'arthrose

RÉÉDUCATION (13, 15) :

Les séances de kinésithérapie permettent de :

- Maintenir l'amplitude du mouvement
- Prévenir et lutter contre les attitudes vicieuses
- Renforcer la musculature

La rééducation est efficace pour préserver l'articulation et améliorer à court terme la douleur et la capacité fonctionnelle.



AU COMPTOIR : LES CONSEILS ASSOCIÉS

- Expliquer au patient le rôle de la kinésithérapie.
- Encourager le patient à pratiquer à domicile des exercices adaptés montrés lors des séances de kinésithérapie.

(13) Henrotin Y. *et al.* Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARSI) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose, Revue du rhumatisme, 2009; 76: 279-88

(15) http://www.impact-sante.fr/medecine/education_therapeutique_l_arthrose_30/15250. Consulté le 3 février 2014.

La prise en charge de l'arthrose

Prise en charge non pharmacologique de l'arthrose

MESURES ORTHOPÉDIQUES ET ERGONOMIQUES (4, 13, 15) :

Les aides à la marche (cannes, orthèses, semelles amortissantes) et un réaménagement du lieu de vie permettent d'améliorer la stabilité articulaire et préserver l'articulation.



+ AU COMPTOIR : LES CONSEILS ASSOCIÉS

- Rappeler l'importance d'un bon chaussage, voire d'orthèses plantaires ou amortissantes.
- Conseiller l'usage d'une ou deux cannes dans les phases inflammatoires de la maladie.
- Conseiller de limiter les positions statiques pendant la journée et d'éviter de porter des charges lourdes.
- Conseiller d'aménager le lieu de vie : surélever les sièges et toilettes, prendre des douches plutôt que des bains, privilégier les matelas fermes, éviter les sièges trop mous ou trop profonds...

(4) L'arthrose - cahier 2 du n° 2877 du 9 avril 2011 - Le moniteur des Pharmacies.

(13) Henrotin Y. *et al.* Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARS) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose, Revue du rhumatisme, 2009; 76: 279-88

(15) http://www.impact-sante.fr/medecine/education_therapeutique_1_arthrose_/30/15250. Consulté le 3 février 2014.

La prise en charge de l'arthrose

Prise en charge pharmacologique de l'arthrose

LES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES DANS L'ARTHROSE DES MEMBRES INFÉRIEURS (4, 13)

Traitements symptomatiques per os :

- **Paracétamol** : en 1^{re} intention
- **AINS** : en cas d'échec du paracétamol, traitements des poussées, à dose minimale efficace et en cure courte
- **Anti-Arthrosiques Symptomatiques d'Action Lente (AASAL)**
- **Antalgiques opioïdes** : pour les douleurs rebelles

Traitements symptomatiques locaux :

- **Topiques locaux (AINS)**
- **Infiltration de corticoïdes locaux**
- **Injection intra-articulaire d'acide hyaluronique**

AU COMPTOIR :

- Insister sur le fait que le traitement doit être pris conformément à la prescription pour une efficacité optimale du médicament.

(4) L'arthrose - cahier 2 du n° 2877 du 9 avril 2011 - Le moniteur des Pharmacies.

(13) Henrotin Y. *et al.* Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARSI) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose, Revue du rhumatisme, 2009; 76: 279-88.

En savoir plus sur l'arthrose

Des services proposés par les Laboratoires Expanscience

Depuis plus de 20 ans, les Laboratoires Expanscience s'engagent aux côtés des professionnels de santé pour vous aider à mieux accompagner les patients arthrosiques dans leur prise en charge globale.

POUR VOUS :

→ www.monespacepharmacien.fr

Une plateforme pharmacien créée par les Laboratoires Expanscience, un outil pratique :

- Pour faciliter nos échanges
- Simplifier votre prise de commande
- Dynamiser vos ventes
- Développer votre expertise arthrose



→ www.arthrogame.fr

- Ce jeu fera de vous un spécialiste du conseil et de l'accompagnement des patients souffrant d'arthrose.



→ L'application **Indice Algo-Fonctionnel de Lequesne**

- Cette application sur iPhone et iPad permet d'évaluer rapidement la douleur et la gêne fonctionnelle chez les patients arthrosiques.



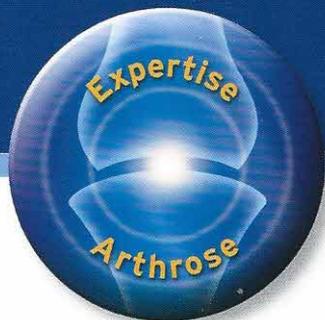
POUR VOS PATIENTS :

→ www.arthrolink.com

Le site de l'arthrose qui regroupe :

- Conseils pratiques, informations et actualités pour mieux vivre au quotidien son arthrose.
- Fiches d'exercices téléchargeables.
- Scores d'évaluation.





Laboratoires Expanscience
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex - France
Tél. : +33 (01) 43 34 60 00 - Fax : +33 (01) 43 34 61 00
www.expanscience.com