

Arthrose : soulager la douleur



Soulager la douleur est le principal objectif du traitement de l'arthrose. Des mesures simples et du paracétamol sont à utiliser en premier.

Une atteinte du cartilage

● L'arthrose est une détérioration progressive et définitive du cartilage des articulations. Au fil du temps, l'os est parfois atteint. L'arthrose se manifeste en général par une raideur après une période d'inactivité, et par une douleur liée à l'activité et soulagée par le repos. Une crise douloureuse dure parfois plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

● L'arthrose n'a pas de cause précise connue. L'obésité, certaines activités professionnelles intenses et certaines déformations des membres favorisent l'arthrose. Il n'y a pas toujours de rapport entre l'intensité de la douleur et les images radiologiques.

● En cas d'articulation rouge et gonflée ou de douleur intense au repos, un avis médical est nécessaire.

Agir sans médicament

● Le traitement vise principalement à soulager la douleur. On ne connaît pas de traitement efficace contre l'évolution de l'arthrose.

● L'application locale de chaleur ou de froid, la perte de poids en cas d'obésité et l'utilisation d'une canne aident à soulager la douleur. La kinésithérapie, les exercices physiques, la balnéothérapie et l'acupuncture sont parfois utiles.

Traitement : paracétamol d'abord

● Le *paracétamol* est souvent le meilleur choix : il est efficace pour soulager la douleur liée à l'arthrose et provoque peu d'effets indésirables quand la dose maximale est respectée.

● Quand le *paracétamol* est insuffisant, un anti-inflammatoire non stéroïdien par voie orale peut aider pour de courtes périodes. L'*ibuprofène* est alors le meilleur choix, car il provoque moins d'effets indésirables que d'autres anti-inflammatoires.

● Les anti-inflammatoires appliqués sur l'articulation (en gel, en crème, etc.) diminuent peu la douleur et entraînent parfois des troubles cutanés. Tous les anti-inflammatoires (même en application locale) sont à écarter en cas de grossesse.

● Ajouter de la *codéine* au *paracétamol* est parfois utile pour soulager quand le *paracétamol* seul ne suffit pas. Elle peut entraîner des nausées, de la constipation, de la somnolence, etc.

● Quand une arthrose de hanche ou de genou est très évoluée et que

le handicap est important, la pose chirurgicale d'une prothèse est une option pour améliorer l'autonomie.

Des traitements à éviter

● La *chondroïtine*, la *diacéréine*, la *glucosamine*, l'*harpagophyton* et les insaponifiables d'avocat et de soja n'ont pas d'efficacité prouvée pour soulager, alors qu'ils exposent à des effets indésirables. Mieux vaut ne pas en prendre.

● En cas d'arthrose du genou, il n'est pas certain que les injections d'*acide hyaluronique* dans l'articulation diminuent la douleur alors qu'elles exposent à des réactions gênantes du genou, parfois graves. Dans la mesure du possible, limiter les injections d'un dérivé de la cortisone dans le genou : elles soulagent la douleur, souvent seulement une semaine environ, mais elles provoquent parfois des infections.

©Prescrire – janvier 2014

Sources :

- "Douleurs articulaires liées à l'arthrose" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (300) : 757-759.
- "Acupuncture et douleurs articulaires chroniques : un placebo efficace ?" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (357) : 530-531.
- "Acide hyaluronique intra-articulaire : à éviter dans la gonarthrose" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (357) : 528.