

# Arthrose du genou : je prépare ma consultation de suivi

**rhumatologie Saint Jean de Luz pays basque sud**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sitedesrhumatologuesdupaysbasquesud](http://www.docvadis.fr/sitedesrhumatologuesdupaysbasquesud)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**Pour améliorer le suivi de l'arthrose de votre genou, il est important que vous rapportiez à chaque consultation des informations sur vos facteurs de risque, sur l'activité de votre maladie, et sur votre traitement. Ces informations permettent à votre médecin une meilleure prise en charge de votre arthrose.**

## **Je me pèse avant chaque consultation**

L'obésité est un facteur de risque bien connu de la gonarthrose (arthrose du genou). Un poids trop élevé augmente la charge sur les genoux, ce qui peut majorer les douleurs articulaires et aggraver la gêne fonctionnelle. La surveillance du poids est un élément important du suivi de votre gonarthrose. La perte de poids est une mesure essentielle de votre traitement.

## **Je parle des exercices physiques que mon médecin m'a conseillés**

La marche est un élément indispensable pour maintenir votre force musculaire et favoriser votre amaigrissement. Contrairement à ce que l'on pensait, les activités sportives chez un patient atteint de gonarthrose ne sont pas interdites, sous réserve de ne pas les pratiquer en période très douloureuse ou de façon inadaptée. Vous devez ainsi éviter les sports comme la course à pied, les sauts, et favoriser la pratique de la marche (avec des chaussures amortissantes), du vélo, du golf ou d'autres sports à dose raisonnable.

Précisez à votre médecin votre périmètre de marche, et vos habitudes sportives.

Le renforcement musculaire (quadriceps : muscles de la cuisse) accompagné d'étirements avant et après chaque séance, ainsi que le développement de votre endurance sont la base des exercices physiques proposés dans la gonarthrose. Ils se pratiquent au cabinet du kinésithérapeute ou dans un service de rééducation. Vous devez répéter régulièrement ces exercices à la maison sous la forme d'une auto-rééducation. L'important est de renforcer le quadriceps et de lutter contre la perte de l'extension du genou par des postures en complément de techniques d'étirements.

A chaque consultation, vous devez faire le point sur les bénéfices apportés par votre programme d'exercices physiques. Votre rhumatologue adaptera ainsi votre traitement en fonction des résultats obtenus.

## **Je précise ma consommation de médicaments antidouleurs et anti-inflammatoires**

Votre consommation quotidienne de médicaments est une information importante que vous devez communiquer à votre rhumatologue à chaque consultation.

Dans la gonarthrose, le paracétamol reste le premier antidouleur à poursuivre si son efficacité est suffisante. Si ce traitement est insuffisant, votre médecin vous proposera des combinaisons de différents médicaments antidouleurs ou des médicaments anti-inflammatoires par voie générale, sur de courtes durées.

Les médicaments anti-inflammatoires peuvent être utiles, mais ils doivent être utilisés avec prudence si vous êtes sensibles de l'estomac, et si vous prenez un traitement anticoagulant. Ils peuvent être nocifs pour le cœur et pour les reins. Votre médecin en assurera la surveillance.

Les applications locales d'anti-inflammatoires peuvent être efficaces.

Les médicaments anti-arthrosiques peuvent soulager également votre gonarthrose.

L'infiltration de cortisone (et/ou la ponction) du genou est conseillée en cas de poussée douloureuse d'une gonarthrose, surtout si elle s'accompagne d'un épanchement (présence de liquide dans l'articulation).

Afin de mieux préparer votre prochaine consultation, vous pouvez informer votre médecin sur les effets des médicaments que vous prenez :

- Comment les répartissez-vous dans la journée et à quelle dose ?
- Avez-vous remarqué un effet secondaire lié à la prise d'un médicament ?
- Avez-vous augmenté ou diminué la quantité quotidienne de médicaments contre la douleur depuis la dernière consultation ?
- Avez-vous eu une infiltration récemment ?

# Mon médecin m'a proposé une viscosupplémentation

Dans certains cas, les injections répétées d'acide hyaluronique peuvent compléter le traitement de la gonarthrose : c'est la viscosupplémentation.

Il s'agit d'un programme de trois injections d'acide hyaluronique, espacées d'une semaine, une fois par an. L'infiltration est réalisée le plus souvent par votre rhumatologue, sur un genou sans épanchement de préférence.

Les injections d'acide hyaluronique constituent un traitement symptomatique de la gonarthrose. Elles diminuent le recours aux anti-inflammatoires et aux infiltrations de corticoïdes.

On peut espérer un soulagement de la douleur pour une durée de 6 à 12 mois, permettant donc de retarder l'heure d'une éventuelle chirurgie.

## Je prépare ma consultation en notant les questions clés que je me pose sur :

**Ma douleur :** Quelles sont les circonstances précises qui déclenchent ou améliorent mes douleurs : au repos ou quand je sollicite mon genou, le jour, la nuit ? Quelle est l'intensité de ma douleur sur une échelle de 0 à 10 ? Mon périmètre de marche a-t-il diminué ? Suis-je plus gêné dans les escaliers ?

**Ma raideur :** Quel est le niveau de ma gêne pour réaliser les tâches de la vie quotidienne ? Je n'arrive plus à étendre mon genou ?

**Mon traitement :** Comment je perçois l'efficacité de mon traitement ? Ai-je l'impression que ma gonarthrose va mieux ou non ? Ai-je une difficulté avec mon traitement ? Ai-je bien suivi mon programme d'exercice physique ? Si je bénéficie d'un traitement par infiltration d'acide hyaluronique : quelle est l'efficacité de ce traitement selon moi ?

## Je vais faire des radiographies que je rapporterai au médecin

Votre médecin peut vous demander de faire des radiographies de vos genoux. Ce sont des données utiles pour apprécier l'évolution de votre gonarthrose et guider le choix d'un traitement.

Le traitement de l'arthrose du genou est personnalisé. Il prend en compte plusieurs éléments : les facteurs de risques au niveau des genoux (poids, facteurs mécaniques et activité physique, habitudes de vie), les facteurs de risques généraux (âge, autres maladies et traitements associés), l'importance de votre douleur et du handicap, ainsi que la localisation et l'importance des lésions de votre genou, et

enfin la présence ou non de signes inflammatoires locaux.