

# J'ai de l'arthrose, j'envisage une cure thermale

## Le site du Docteur Laurence POULAIN

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-poulain](http://www.docvadis.fr/laurence-poulain)



Validé par  
le Comité Scientifique Rhumatologie

## Les cures thermales constituent l'une des solutions envisageables dans la prise en charge de l'arthrose.

### La crénothérapie, qu'est-ce que c'est ?

La crénothérapie est plus connue sous le terme de thermalisme ou de cures thermales. Elle utilise les propriétés d'eaux thermales pour soulager certains maux.

### Comment agissent les cures sur l'arthrose ?

- L'objectif des cures thermales est de faire travailler vos articulations douloureuses pour rétablir leur souplesse et leur tonus sans prendre le risque de les léser.
- Les bains permettent en premier lieu de mettre vos articulations au repos. Ils peuvent être complétés par des séances de rééducation en piscine pour faire travailler l'articulation soulagée du poids du corps.
- Des séances de massage, de kinésithérapie et de rééducation fonctionnelle peuvent aussi vous aider à tonifier vos muscles et à soulager davantage encore vos articulations.
- Des bains très chauds ou des enveloppements chauds, des bains de vapeur sont enfin parfois proposés pour soulager les douleurs.

### Quelles sont les preuves d'efficacité de ces cures ?

- L'arthrose est aujourd'hui la première indication des cures thermales en rhumatologie.

- Quelques études scientifiques ont montré que les cures thermales pouvaient améliorer une arthrose.
- L'intérêt des cures porte principalement sur la douleur, la mobilité et le bien-être des patients. Elles permettent souvent de diminuer la consommation de médicaments.

## **Toutes les arthroses peuvent-elles être traitées par cure ?**

Les cures thermales sont particulièrement recommandées pour les sujets dits polyarthrosiques : arthrose du genou (gonarthrose), arthrose de la hanche (coxarthrose) ou arthrose des doigts (digitale) et arthrose vertébrale.

## **Existe-t-il des contre-indications ?**

Le thermalisme est contre-indiqué en cas de maladie contagieuse, si vous prenez certains médicaments pouvant accroître le risque d'infection ou si vous souffrez de lésions de la peau non cicatrisées.

## **Comment ces cures sont-elles prises en charge ?**

- Seule une cure thermique prescrite par votre médecin peut être remboursée. Elle est prise en charge sur la base d'un tarif forfaitaire pour les soins : le forfait thermal.
- Il existe, en outre, un forfait d'aide à l'hébergement et aux transports sous certaines conditions. Renseignez-vous auprès de l'établissement thermal pour connaître précisément les conditions d'hébergement et les soins proposés.

L'arthrose est la première indication des cures thermales.

La cure thermique dure habituellement 3 semaines et n'est remboursée que lorsqu'elle est prescrite par votre médecin traitant, après entente préalable de votre caisse d'assurance-maladie.