

# J'ai de l'arthrose ; je comprends ma maladie

**Le site du Docteur Djamil DELAMBRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/djamila-delambre](http://www.docvadis.fr/djamila-delambre)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'arthrose est une maladie chronique qui touche les articulations. Elle se caractérise par une atteinte du cartilage qui peut conduire à une usure plus ou moins rapide. Elle se traduit par l'apparition de douleurs et de difficultés à effectuer certains mouvements.**

## Comment fonctionnent mes articulations ?

- L'articulation est l'endroit où entrent en contact deux extrémités osseuses. Pour limiter les frottements et favoriser le mouvement, ces extrémités sont recouvertes de **cartilage** .
- L'articulation est elle-même contenue dans une enveloppe que l'on appelle **la capsule** recouverte par la **membrane synoviale** qui sécrète un liquide : le **liquide synovial**. Ce liquide a pour objectif de lubrifier l'articulation et de nourrir le cartilage.

## Mon arthrose est-elle la conséquence d'une usure ?

- L'arthrose est une maladie à part entière, pas une conséquence inéluctable du vieillissement.
- Le cartilage est une structure vivante en perpétuel remaniement, qui se reconstitue lentement. Dans l'arthrose, il se produit un déséquilibre entre l'usure normale et la reconstitution du cartilage.
- Progressivement, le cartilage s'amincit et perd ses qualités mécaniques.
- L'arthrose touche principalement la colonne vertébrale, les hanches, les genoux et les mains, et beaucoup plus rarement d'autres localisations.



*articulation normale ; articulation arthrosique*

## A quoi est due mon arthrose ?

Les altérations du cartilage semblent liées à plusieurs phénomènes :

- Soit à des contraintes physiques, comme un excès de pression exercée sur l'articulation.
- Soit aux séquelles de traumatismes pas forcément sensibles, infligés aux articulations, conséquences du sport ou de gestes répétés.
- Soit à une altération de la structure même du cartilage, responsable de sa destruction.
- Soit, très probablement, à l'association de plusieurs de ces phénomènes.

## L'arthrose a-t-elle une origine génétique ?

- Le caractère génétique de cette affection semble évident. Il existe des familles d'arthrosiques. Et on sait que la probabilité de souffrir d'une arthrose des doigts est plus élevée chez une femme dont la mère et/ou les tantes en souffraient.

Le vieillissement n'est pas la cause primordiale de l'arthrose, comme on le croit trop souvent. Certes, il joue un rôle en rendant le cartilage moins apte à résister aux agressions, mais ne peut à lui seul déclencher une arthrose.