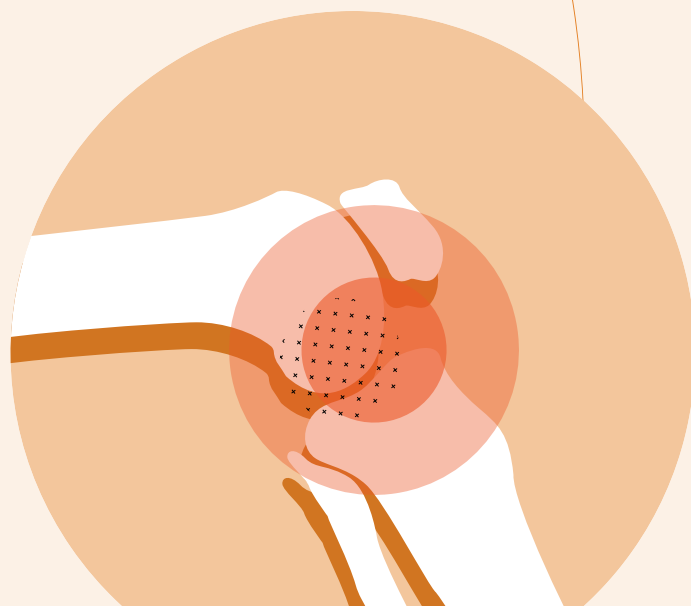
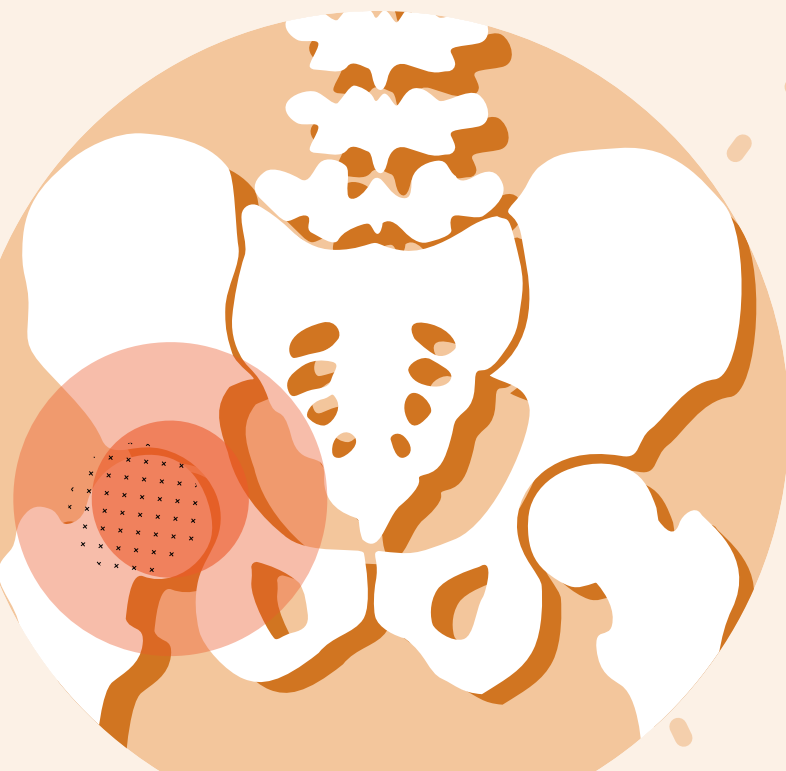



Guide de référence du patient

Arthrose

Soins pour les adultes
présentant une arthrose du genou,
de la hanche ou de la main





Les normes de qualité illustrent ce en quoi consistent des soins de haute qualité. Elles ciblent des troubles ou des thèmes où l'on constate d'importantes lacunes sur le plan de la prestation de services ou encore des zones où l'on a constaté des écarts entre les soins fournis en Ontario et les soins auxquels on devrait s'attendre dans la province.

Ce guide aborde les écarts et les lacunes auxquels il faut porter une attention particulière dans la gestion de l'arthrose du genou, de la hanche ou de la main. Il est fondé sur les meilleures données probantes disponibles et a été créé en partenariat avec les personnes présentant de l'arthrose, leurs familles, les aidants naturels et les professionnels de la santé.

La norme de qualité, qui figure sur notre site Web, contient de plus amples renseignements à ce sujet. Vous la trouverez à l'adresse suivante : hqontario.ca/Accueil

Dans ce guide, nous utilisons le terme suivant :

- **Professionnels de la santé** : les différents types de personnes qui pourraient faire partie de votre équipe de soins :
 - des fournisseurs de soins primaires, comme un médecin de famille ou un infirmier praticien;
 - des médecins qui sont responsables de la gestion de la douleur ou des médecins du sport et de l'exercice;
 - des médecins spécialistes, comme un chirurgien orthopédique, un physiatre, un chirurgien plastique ou un rhumatologue;
 - un chiropraticien, un diététiste, un infirmier, un ergothérapeute, un pharmacien ou un physiothérapeute;
 - un psychologue, un conseiller ou autres professionnels de la santé qui peuvent vous aider à gérer vos symptômes (comme la douleur, le manque de sommeil, l'anxiété et les sauts d'humeur ou le poids).

Ce guide est destiné aux adultes présentant une arthrose du genou, de la hanche ou de la main. Il pourra vous aider à connaître vos options au moment de recevoir des traitements et à vous assurer d'obtenir les meilleurs soins possibles.

L'arthrose est une affection qui touche les articulations (l'endroit où les os se rencontrent et qui fait en sorte que vous puissiez bouger et vous plier) et qui cause de la douleur, de l'enflure et (ou) des raideurs. Les genoux, les hanches et les mains sont les articulations les plus souvent touchées par ce type d'arthrite.

L'arthrose tend à s'aggraver avec le temps et peut rendre difficiles vos activités quotidiennes. Cependant, il existe plusieurs façons de gérer vos symptômes et d'améliorer votre qualité de vie. Les professionnels de votre équipe de soins veulent vous aider à vous sentir suffisamment en confiance pour gérer vos symptômes et pour que vous puissiez vivre la meilleure vie possible. Plus ils auront de renseignements sur vous et vos objectifs, mieux ils pourront vous aider à élaborer un plan répondant à vos besoins.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez cherchez à gérer votre arthrose...

Vous pouvez utiliser ce guide afin de travailler avec votre professionnel des soins de santé pour élaborer un plan de soins qui vous convient, notamment en vous offrant un accès à des soins de santé adaptés sur le plan culturel. Nous vous invitons à utiliser ce guide pour poser des questions éclairées et en apprendre davantage sur les types de soins qui peuvent vous aider. Ce guide comprend des renseignements sur les sujets suivants :

- le diagnostic, l'évaluation et les plans de soins;
- l'apprentissage de la gestion de votre arthrose par des exercices, des activités physiques régulières, la gestion du poids et d'autres stratégies;
- les médicaments contre la douleur;
- l'aiguillage pour d'autres conseils, traitements ou interventions chirurgicales.

Comme les plans de soins peuvent être très différents d'une personne à l'autre, il est important de travailler en étroite collaboration avec vos professionnels de la santé.

Voici quelques facteurs à considérer.

Comment puis-je savoir si je suis atteint d'arthrose?

- Vous devriez consulter un professionnel de la santé si vous présentez une douleur persistante et (ou) une raideur au genou, à la hanche ou à la main lorsque vous bougez, sauf si vous vous êtes récemment blessés à cette articulation ou à la région qui l'entoure.
- Diagnostiquer rapidement l'arthrose est important pour que vous puissiez gérer vos symptômes et maintenir une bonne qualité de vie. Les symptômes de l'arthrose tendent à s'aggraver avec le temps; il est donc idéal de commencer des traitements.
- Pour obtenir un diagnostic de votre état de santé, votre professionnel de la santé vous examinera et vous posera des questions sur vos symptômes. Vous n'aurez pas besoin de radiographie ou d'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour obtenir un diagnostic si vous êtes âgé de 40 ans ou plus et que vous présentez les symptômes typiques de l'arthrose. La raison est que l'arthrose est une maladie fréquente dans ce groupe d'âge et qu'une radiographie ou une IRM n'expliquera pas vos symptômes ni n'aidera à établir un diagnostic. Les décisions initiales concernant votre traitement sont normalement basées sur l'examen et sur la façon dont vos symptômes influent sur votre vie.



Qu'est-ce qu'un plan de soins?

- Vos professionnels de la santé devraient faire une évaluation complète de votre santé globale. Ils devraient discuter avec vous de l'incidence qu'a votre arthrose sur votre énergie, votre humeur, votre sommeil, votre travail, vos passe-temps, votre famille et votre vie sociale.
- Ils devraient utiliser ces renseignements pour élaborer un plan de soins avec vous qui commence dans les 3 mois suivants votre diagnostic. Votre plan de soins décrit la façon dont vos professionnels de la santé et vous-même collaborerez pour atténuer vos symptômes et améliorer votre capacité à continuer d'exercer vos activités quotidiennes. Ensemble, vous devrez revoir ce plan à chaque consultation et y apporter des changements au besoin.

Comment puis-je gérer mon arthrose?

Information

- Vos professionnels de la santé devraient vous aider à en apprendre davantage sur votre arthrose et sur la manière de la gérer. Ils peuvent vous fournir des renseignements directement ou vous recommander des programmes d'information dans votre collectivité. Ils devraient également vous fournir des renseignements lorsque vous recevez le diagnostic, puis à mesure que vos besoins changent.
- Chaque personne aura besoin de renseignements différents, mais il y a des éléments communs que toutes les personnes présentant de l'arthrose devraient connaître :
 - Vos professionnels de la santé devraient discuter avec vous de l'importance d'être actif physiquement, de faire des exercices particuliers et de gérer votre poids. Ces choses peuvent vous aider à réduire votre douleur et à atténuer d'autres symptômes (comme le manque de sommeil et les sauts d'humeur) ainsi qu'à maintenir votre capacité à fonctionner correctement
 - Vos professionnels de la santé devraient vous montrer comment protéger vos articulations et prévenir les blessures tout en étant actif physiquement (par exemple, en prenant de courtes pauses pour permettre aux articulations de se reposer)

Votre plan d'autogestion

- Vos professionnels de la santé devraient collaborer avec vous pour créer un plan d'autogestion. C'est cette partie du plan qui est axée sur le **rôle que vous jouez** dans vos soins.
- Votre plan d'autogestion est un plan dans lequel vous pouvez établir des objectifs pour apprendre à vivre avec l'arthrose, créer des plans d'action, résoudre des problèmes qui peuvent survenir et faire le suivi de vos progrès.
- Votre plan devrait comprendre les renseignements sur la façon d'accéder aux services locaux, comme les séances d'exercices, les programmes de gestion de poids et les groupes de soutien.
- Votre plan devra également prendre en compte toutes les autres affections médicales que vous avez et qui pourraient influencer vos objectifs et vos capacités.
- Selon vos besoins, votre plan devrait également comprendre des renseignements sur les aides à la mobilité et les accessoires de mobilité existants comme les chaussures adaptées, les appareils orthopédiques pour la jambe, les orthèses et les poignées d'appui. Ces accessoires fonctionnels peuvent vous aider à rester actif et à bien fonctionner.

Exercice thérapeutique

- Si vous avez l'arthrose du genou ou des hanches, faire des types d'exercices particuliers peut réduire votre douleur et améliorer votre capacité à bouger. Vos professionnels de la santé devraient vous offrir un programme d'exercice thérapeutique conçu pour vos besoins.
- Les exercices thérapeutiques sont des programmes planifiés pour renforcer vos muscles et les développer pour qu'ils bougent de façon à réduire la charge sur vos articulations. Si vous avez l'arthrose du genou ou de la hanche, votre programme d'exercices devrait cibler les muscles dans vos jambes, votre abdomen et votre dos. Il devrait également contenir des exercices pour améliorer votre condition physique cardiaque et pulmonaire. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour faire vos activités.
- Pour s'assurer que vous bénéficiez de ces exercices, vos professionnels de la santé devraient vous montrer la façon de les faire correctement et en toute sécurité. Ils devraient vous montrer progressivement comment faire des exercices plus difficiles et en augmenter la quantité.



Activité physique

- En plus de votre programme d'exercices thérapeutiques, vos professionnels de la santé devraient vous encourager à être actif physiquement chaque jour. Même un faire tout petit peu d'activités physiques est bon. Faire de l'activité physique régulièrement peut beaucoup réduire la douleur et la raideur causées par votre arthrose et améliorer votre état de santé globale.
- La marche, le vélo, la nage, l'aviron, l'aquaforme et la marche dans la piscine sont tous des activités qui sont bonnes pour assouplir les articulations. Le yoga et le tai-chi sont également de bonnes activités. Mais certaines positions devront peut-être être modifiées pour vos besoins.
- La marche d'un bon pas, le vélo, les tâches ménagères, la danse et l'entretien du jardin sont des exemples d'activités modérées.
- Des exemples d'activités intenses sont la marche rapide, le vélo dans des montées et des longueurs de nage.
- Ce n'est pas parce que vous ressentez de la douleur lorsque vous êtes actif que vous endommagez vos articulations. Si une activité aggrave vos symptômes, vos professionnels de la santé devraient vous montrer comment la modifier ou vous en recommander d'autres.
- Vous devriez faire autant d'activités physiques que vous vous sentez capable de faire. Un bon objectif est de faire au moins 150 minutes d'activités modérées à intenses par semaine.

En étant actif, même en lot de 10 minutes ou plus, vous améliorerez vos conditions physiques.

- Si vous trouvez qu'un objectif de 150 minutes par semaine est trop difficile, vous pouvez commencer par des objectifs qui sont plus réalistes pour vous, puis augmenter graduellement votre temps d'activités physiques par jour.
- Vos professionnels de la santé devraient vous aider à créer un plan qui vous permettra d'atteindre vos objectifs ou vous recommander des programmes communautaires qui pourraient vous aider.

Gestion du poids

- Être en surpoids pourrait aggraver la douleur et réduire votre mobilité. Perdre du poids pourrait améliorer vos symptômes. Si vous faites de l'arthrose et de l'embonpoint, vos professionnels de la santé devraient vous offrir de l'aide pour perdre au moins 5 à 10 % de votre poids corporel. Si vous êtes dans votre poids santé, ils devraient vous encourager à le maintenir.
- Si vous avez besoin d'aide, votre fournisseur de soins primaires devrait vous recommander à un programme de gestion de poids ou à un diététiste. Les diététistes peuvent vous aider et vous donner des renseignements et des conseils sur la façon dont l'alimentation et l'exercice influent sur votre poids et la façon de rester motivé et d'atteindre vos objectifs de perte de poids.

Qui participera à mes soins?

- Votre fournisseur de soins primaires pourrait vous suggérer de consulter un autre professionnel de la santé qui a d'autres types de compétences pour aider les gens à gérer leurs symptômes d'arthrose et pour voir si vous pourriez bénéficier d'autres évaluations ou traitements. Demandez à votre fournisseur de soins primaires quel professionnel de la santé communiquera avec vous pour les évaluations ou les traitements à venir.
- Les professionnels de la santé vers lesquels vous avez été aiguillés par votre fournisseur de soins primaires devraient lui envoyer des commentaires concernant vos progrès. Votre fournisseur de soins primaires devrait partager ces renseignements avec vous à votre prochaine consultation.
- Vos soins généraux demeureront de la responsabilité de votre fournisseur de soins primaires de sorte que vous évitiez les évaluations, les examens et les traitements inutiles.

Aurai-je besoin de médicaments contre la douleur?

- Si l'exercice et la gestion de poids ne sont pas suffisants pour contrôler vos symptômes, votre fournisseur de soins primaires pourrait vous proposer de prendre des médicaments contre la douleur. Si vous décidez de prendre des médicaments, il est important de continuer également vos traitements non médicamenteux. L'un ne remplace pas l'autre.
- Votre fournisseur de soins primaires devrait collaborer avec vous pour créer un plan afin de passer en revue la prise de médicaments après une certaine période. Toutefois, si vous éprouvez des effets indésirables causés par la médication, il est important d'en aviser votre fournisseur de soins primaires immédiatement.
- Votre fournisseur de soins primaires devrait vous offrir avant tout une crème à mettre sur votre articulation. Si celle-ci ne fonctionne pas pour vous, il pourrait vous recommander des médicaments en vente libre (comme des analgésiques à faibles doses et (ou) des anti-inflammatoires non stéroïdiens), des médicaments d'ordonnance ou une injection dans l'articulation.
- Votre fournisseur de soins primaires ne devrait pas vous offrir de médicaments opioïdes en premier ou pour le traitement normal de votre douleur d'arthrose. Ces médicaments sont associés à des risques graves, y compris la dépendance, la surdose et la mort. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le guide de référence du patient « Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur chronique ».

Aurai-je besoin d'une intervention chirurgicale?

- Si vous avez essayé de gérer vos symptômes avec les traitements décrits dans ce guide et que vos symptômes ne vous permettent pas d'accomplir vos activités de tous les jours, vos professionnels de la santé pourraient vous orienter vers une évaluation pour voir si vous pourriez bénéficier d'une intervention chirurgicale pour réaligner ou remplacer l'articulation douloureuse. L'arthroplastie peut réduire la douleur et améliorer considérablement la capacité à fonctionner des personnes aux prises avec des douleurs sévères causées par l'arthrose.
- Si vous avez l'arthrose du genou, votre chirurgien ne devrait **pas** vous offrir un traitement appelé l'arthroscopie. (Dans cette intervention, un dispositif en forme de tube est inséré dans l'articulation pour l'examiner et la traiter). L'arthroscopie ne réduit pas la douleur et n'améliore pas la capacité à fonctionner pour les personnes présentant une arthrose du genou. Or, elle ne devrait pas être utilisée. Les avantages ne valent pas les risques qui y sont associés.

Votre fournisseur de soins et vous devriez être conscients que certains traitements et programmes décrits dans ce guide ne sont pas financés publiquement et vous pourriez avoir besoin de déboursier pour ces services ou d'être remboursée par une assurance privée.

Nous savons que l'arthrose est douloureuse et peut influencer sur votre vie dans de nombreuses façons. Vos professionnels de la santé travailleront avec vous pour vous aider à améliorer votre qualité de vie et vous aider à atteindre vos objectifs.

Chaque personne est différente et certaines options peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Si vous avez des questions sur vos soins, il est important d'en parler avec votre professionnel de la santé.

Vous désirez obtenir plus d'information?

Veillez communiquer avec nous à l'adresse qualitystandards@hqontario.ca ou au **1 866 623 6868** si vous avez des questions ou des commentaires à propos du présent guide de référence du patient.

La norme de qualité, qui figure sur notre site Web, contient de plus amples renseignements à ce sujet. Vous la trouverez à l'adresse suivante : hqontario.ca/Accueil

À propos de Qualité des services de santé Ontario

Qualité des services de santé Ontario est le responsable provincial de la qualité des soins de santé. Nous aidons le personnel infirmier, les médecins et les autres travailleurs acharnés des premières lignes à travailler plus efficacement, en leur fournissant des conseils objectifs et en les aidant, ainsi que le gouvernement, à améliorer les soins de santé pour la population de l'Ontario.

Notre objectif est de rendre les soins de santé plus efficace, efficaces et abordables, ce que nous faisons dans le cadre du mandat qui nous est conféré par la loi :

- rendre compte au public, aux organismes et aux fournisseurs de soins de santé du rendement du système de santé,
- trouver les meilleures données probantes sur ce qui fonctionne,
- traduire ces données en normes, en recommandations et en outils concrets que les fournisseurs de soins de santé peuvent facilement mettre en pratique pour apporter des améliorations.

Pour obtenir de plus amples renseignements : hqontario.ca.