

SOMMAIRE DE LA NORME DE QUALITÉ SUR L'arthrose

Ce document est une ressource pour les fournisseurs de soins de santé et les patients qui résume la norme de qualité sur l'arthrose - voir Ressources (page 2) pour le lien vers le document complet.



Les adultes soupçonnés d'être atteints d'arthrose (genou, hanche ou main)

Énoncé de qualité (EQ)* 1 : Évaluation clinique à des fins de diagnostic

Diagnostiquez l'arthrose sur la base d'une évaluation clinique (antécédents et examen physique) si le patient présente des **symptômes habituels de l'arthrose** :

- Douleurs articulaires persistantes, atraumatiques ou liées au mouvement, raideur et (ou) enflure
- Des raideurs matinales d'une durée inférieure à 30 minutes peuvent être ou non présentes
- Les symptômes peuvent être présents dans une ou quelques articulations

Chez les personnes de 40 ans ou plus qui présentent des symptômes typiques de l'arthrose, l'imagerie radiologique N'EST PAS NÉCESSAIRE pour faire un diagnostic.

Utilisez un outil d'évaluation standardisé :

- [Outil d'évaluation pour l'arthrose](https://cep.health/clinical-products/osteoarthritis/) <https://cep.health/clinical-products/osteoarthritis/>

*Ils sont présentés en intégralité sur la page 2

Les adultes ayant reçu un diagnostic d'ostéoarthrite (genou, hanche ou main)

EQ 2 : Évaluation complète pour renseigner le plan de soins

Répondez aux besoins de la personne, notamment :

- Les besoins médicaux de la personne (p. ex., l'indice de masse corporelle [IMC] et les affections de la santé coexistantes)
- Les facteurs sociaux et psychologiques qui ont une incidence sur la qualité de vie
- La capacité d'exécuter les activités de la vie quotidienne
- Participation au travail, aux engagements familiaux et aux activités de loisirs

Traitements de première ligne

EQ 3 : Éducation des patients

Offrir de l'éducation (ou aiguiller vers des programmes d'information communautaires) en fonction des besoins des personnes, notamment :

- L'importance d'un mode de vie actif (voir **EQs 5 and 6**)
- Une alimentation saine (voir **EQ 7**)
- Gérer les perturbations du sommeil
- La valeur d'essayer les traitements non pharmacologiques avant de commencer à prendre des médicaments
- Protéger les articulations et de prévenir les blessures
- L'application locale de chaleur ou de froid sur les articulations

EQ 4 : Plan d'autogestion du patient

Appuyer l'élaboration d'un plan d'autogestion personnalisé et orienté vers un objectif. Inclure des renseignements sur ce qui suit :

- Gestion continue des symptômes
- Utilisation d'accessoires et d'appareils, au besoin
- Comment accéder aux services locaux, notamment :
 - Classes d'exercice thérapeutique (voir **EQ 5**)
 - Programmes de gestion du poids (voir **EQ 7**)
 - Groupes de soutien (consulter le [Guide du patient](#) et les **ressources**)

Peut inclure des aiguillages vers d'autres cliniciens (voir **EQ 9**).

EQ 5: Exercice thérapeutique

Favorisez la participation à l'exercice, y compris :

- Entraînement neuromusculaire évolutif
- Renforcement des muscles
- Exercices aérobiques (cardio)

Cela peut comprendre des aiguillages vers un programme d'éducation et d'exercice thérapeutique supervisé individuel ou en groupe. Voir **ressources** pour GLA:D Canada et La Société de l'arthrite.

EQ 6 : Activité physique

Posez des questions sur les niveaux d'activité physique à chaque visite et aidez à élaborer des objectifs. Encouragez le patient à faire le plus d'activités physiques possible à un niveau tolérable et à réduire au minimum les activités sédentaires. Un bon objectif est de faire **au moins 150 minutes** d'activités modérées à intenses par semaine.

EQ 7 : Gestion du poids

Proposez aux adultes présentant de l'arthrose des stratégies de gestion du poids qui ont un surpoids ou qui sont obèses afin de les aider à perdre **au moins 5 à 10 % de leur poids corporel**. Les aiguiller vers un diététiste ou à un programme de gestion de poids, au besoin (voir **EQ 4**).

Options de traitement additionnelles

EQ 8 : Gestion pharmacologique des symptômes

- Lorsque des traitements non pharmacologiques sont insuffisants pour contrôler les symptômes, offrez des options de médicament analgésique (une Démarche par étape) en collaboration avec le patient, avec des traitements non pharmacologiques continus.
- Les opioïdes ne devraient pas être couramment utilisés pour traiter la douleur de l'arthrose (les risques potentiels l'emportent souvent sur les avantages).
- Les risques potentiels des ant inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent également l'emporter sur les bienfaits chez certains patients, particulièrement les adultes plus âgés qui utilisent des AINS de façon régulière.

EQ 9 : Aiguillage vers un professionnel de la santé qui a des compétences supplémentaires en gestion de l'arthrose

Si cela est indiqué sur le plan clinique, orientez les patients vers un professionnel de la santé qui a des compétences supplémentaires en gestion de l'arthrose ou en gestion des symptômes liés à l'arthrose (p. ex., la douleur, le sommeil perturbé, l'anxiété et les troubles de l'humeur, la gestion du poids).

EQ 10 : Aiguillage pour une évaluation de chirurgie des articulations

Envisagez un aiguillage si tous les autres traitements ont été respectés (p. ex., essai adéquat des traitements non pharmacologiques [**EQs 3 à 7**] et gestion pharmacologique [**EQ 8**]), mais la personne présente les **deux** symptômes suivants :

- Une réduction importante de la mobilité de l'articulation qui a une incidence négative sur les activités de la vie quotidienne
- Un accroissement dans l'utilisation de médicaments contre la douleur et (ou) une réduction de l'efficacité de la gestion de la douleur

Principales considérations :

- Si vous ordonnez des radiographies pour une arthrose du genou, précisez que vous voulez « des images démontrant la mise en charge du genou »
- Pour les personnes présentant une arthrose du genou, il NE FAUT PAS LES AIGUILLER à une consultation en vue d'une intervention arthroscopique

L'ARTHROSE ÉNONCÉS DE QUALITÉ

Énoncé de qualité 1 : Évaluation clinique à des fins de diagnostic

Les personnes qui ont des douleurs articulaires persistantes, atraumatiques ou liées au mouvement, et des douleurs ou des raideurs matinales d'une durée inférieure à 30 minutes reçoivent un diagnostic d'arthrose après une évaluation clinique. L'imagerie radiologique n'est pas nécessaire pour faire un diagnostic chez les personnes de 40 ans ou plus si elles présentent les symptômes typiques de l'arthrose.

Énoncé de qualité 2 : Évaluation complète pour renseigner le plan de soins

Les personnes qui ont reçu un diagnostic d'arthrose reçoivent une évaluation complète de leurs besoins pour orienter l'élaboration de leur plan de soins.

Énoncé de qualité 3 : Éducation des patients

Du matériel informatif est proposé aux personnes présentant de l'arthrose afin de faciliter un plan d'autogestion. Cette information est fournie dans des formats accessibles.

Énoncé de qualité 4 : Plan d'autogestion du patient

Les personnes présentant de l'arthrose sont encouragées à élaborer un plan d'autogestion personnalisé, orienté sur les objectifs, et qui évolue pour s'attaquer à la gestion constante des symptômes et à l'accès aux ressources et à du soutien.

Énoncé de qualité 5 : Exercice thérapeutique

Les personnes présentant de l'arthrose de la hanche ou du genou sont fortement encouragées à participer à des séances d'entraînement neuromusculaire évolutif spécifique, à du renforcement musculaire et à des exercices aérobiques à une fréquence, à une intensité et à une durée suffisantes pour maintenir ou améliorer la santé articulaire et la forme physique.

Remarque : Cette ressource peut être utilisée pour appuyer les fournisseurs de soins de santé dans la prestation des soins. Elle n'outrepasse pas la responsabilité des professionnels de soins de santé de prendre des décisions avec des patients, après avoir tenu compte des circonstances uniques de chaque patient. Le regroupement/l'orientation des énoncés n'est peut-être pas applicable pour chaque patient, et il faut faire preuve de jugement clinique.

Ressources

- [Norme de qualité sur l'arthrose](https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-osteoarthritis-clinician-guide-fr.pdf)
<https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-osteoarthritis-clinician-guide-fr.pdf>
- [Guide du patient sur l'arthrose](https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-osteoarthritis-patient-guide-fr.pdf)
<https://www.hqontario.ca/Portals/0/documents/evidence/quality-standards/qs-osteoarthritis-patient-guide-fr.pdf>
- [GLA:D Canada](https://gladcanada.ca/index.php/osteoarthritis/)
<https://gladcanada.ca/index.php/osteoarthritis/>
- [Société de l'arthrite – 12 ressources utiles sur l'arthrite](https://arthrite.ca/bien-vivre/au-quotidien/arthri-conseils/12-ressources-utiles-sur-l-arthrose)
<https://arthrite.ca/bien-vivre/au-quotidien/arthri-conseils/12-ressources-utiles-sur-l-arthrose>
- [Société de l'arthrite – Introduction à l'arthrose et à l'exercice](https://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/exercice-et-mouvement/introduction-a-l-arthrose-et-a-l-exercice)
<https://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/exercice-et-mouvement/introduction-a-l-arthrose-et-a-l-exercice>

Vous trouverez des ressources et des outils additionnels sur [Quorum : Outils pour la mise en oeuvre](https://quorum.hqontario.ca/fr/Home/Posts/Chronic-Pain-Osteoarthritis-and-Low-Back-Pain-Quality-Standards-Tools-for-Implementation)
<https://quorum.hqontario.ca/fr/Home/Posts/Chronic-Pain-Osteoarthritis-and-Low-Back-Pain-Quality-Standards-Tools-for-Implementation>