

## Il/elle souffre d'arthrite

### Le diagnostic a été posé pour l'un de vos proches

L'arthrite est une inflammation d'une articulation.

Le mot arthrite est un terme générique qui désigne plus d'une centaine de formes différentes de maladies. Une arthrite peut être infectieuse (l'inflammation est due à un microbe. Elle se traite par antibiotique) c'est un problème aigu. Elle peut être rhumatismale (inflammation d'une ou plusieurs articulations : enveloppe articulaire + muscles et tendons concernés). Nous parlerons ici de l'arthrite inflammatoire qui est une maladie pouvant évoluer sur plusieurs années et donc plus difficile à vivre au quotidien.

Ces affections touchent le plus souvent les articulations (avec muscle et les tendons) mais certaines d'entre elles peuvent aussi toucher d'autres parties du corps.

La plupart des personnes souffrant d'arthrite rencontrent une sorte de raideur dans certaines articulations (ankylose), une douleur et parfois de la fatigue. Si certaines formes d'arthrite sont considérées comme chroniques (c'est-à-dire qu'elles s'étendent sur plusieurs mois ou plusieurs années, voire qu'elles durent toute la vie), la façon dont l'affection est vécue par le patient est très variable. Les articulations touchées, le degré de la douleur et des ankyloses varient d'un individu à l'autre.

Certaines personnes ne sont que légèrement incommodées par leur arthrite. D'autres sont plus touchées (articulations bloquées).

### Ce que vous devez savoir

#### Symptômes

##### **1 - La douleur :**

La douleur d'une arthrite inflammatoire est très caractéristique :

- apparition spontanée, brutale
- souvent intense
- insomnante (maximale en fin de nuit/au matin)
- entraîne une raideur articulaire nécessitant un "dérrouillage" prolongé le matin.

##### **2 - La raideur:**

Les principaux symptômes sont un raidissement des articulations et une douleur dans les muscles et les tendons avoisinants.

##### **3 - La fatigue:**

La fatigue est aussi un symptôme répandu. L'articulation est augmentée de volume. La peau peut être rouge et chaude.

Les symptômes varient grandement d'une personne à l'autre, et d'un moment à l'autre chez une même personne. Certaines connaissent de périodes de rémission, pendant lesquelles les symptômes s'atténuent, voire disparaissent complètement.

D'autres souffrent de douleurs de faible intensité, mais de niveau constant, ou encore savent à l'avance qu'elles vont se faire mal si elles essaient d'accomplir certaines tâches ou certains mouvements. La raideur des articulations et la douleur sont généralement plus aiguës le matin.

Il arrive enfin que les symptômes apparaissent de façon soudaine et aiguë (crises) ou qu'ils s'identifient par période.

#### Traitement

- Il existe un grand nombre de traitements correspondant aux différents types d'arthrite.
- Il est parfois nécessaire de suivre un traitement médicamenteux, même pendant les phases de rémission en se faisant expliquer les éventuels effets secondaires.

- Pratiquer un exercice physique adapté tous les jours et parfois plusieurs fois par jour. Cette "auto-rééducation", expliquée par un kinésithérapeute, a pour but d'éviter les déformations articulaires.
- Apprendre à gérer le stress induit par les poussées de cette maladie (relaxation, sophrologie, yoga...).

### Quelles sont les personnes atteintes?

Si l'arthrite est plus répandue chez les personnes âgées, elle peut également toucher les plus jeunes. La polyarthrite rhumatoïde, par exemple, apparaît le plus souvent vers l'âge de 30-40 ans.

### Ce que vous pouvez faire

On trouve dans le commerce un grand nombre d'appareils et d'outils qui facilitent la vie de tous les jours des personnes souffrant d'arthrite (robinets adaptés, pince pour attraper des objets au sol...).

Pour autant que vous en soyez capable, assistez la personne dont vous vous occupez dans son programme d'exercices physiques; ce programme doit avoir été conçu spécialement pour elle sur les conseils d'un physiothérapeute. Si vous pouvez conduire la personne en voiture jusqu'à un centre d'hydrothérapie ou l'accompagner lors de ses trajets à pieds, vous pouvez renforcer sa motivation pour effectuer les exercices.

Les personnes qui souffrent d'arthrite veulent souvent rester aussi indépendantes que possible. Soyez prête(e) à leur venir en aide, mais ne partez pas du principe que vous devez tout faire à leur place. Commencez par leur poser la question, et acceptez le fait qu'elles puissent refuser votre aide.

Prévoyez à l'avance des sorties que vous pourrez faire au pied levé, de façon à profiter pleinement des périodes de rémission et passer des moments agréables ensemble. Réciproquement, prévoyez des plans de secours en cas de crise aiguë.

Si la personne dont vous vous occupez n'est plus capable de se livrer aux activités qu'elle aimait par le passé, essayez de trouver des activités de remplacement ou encore d'inventer des façons différentes de participer à ces mêmes activités.