



AGIR CONTRE LA douleur

Bien suivre les conseils de son médecin

La prise en charge de l'arthrose implique généralement la prescription de médicaments : ils sont efficaces pour soulager la douleur, réduire la raideur et améliorer la mobilité de votre articulation. Voici quelques règles à suivre pour savoir ce que l'on peut en attendre et profiter pleinement de leur efficacité.

Gérez les douleurs chroniques

L'arthrose est une maladie chronique, elle évolue sur des mois, des années... Les douleurs aussi. Votre médecin vous a prescrit des médicaments qui vous permettront de lutter contre ces douleurs et qui sont prévus pour une utilisation au long cours.

Ne jugez pas trop vite de leur effet, et surtout suivez la prescription de votre médecin, sans modifier sans son avis le nombre de prises par jour ou la durée du traitement. Si vous avez des douleurs plus importantes durant la journée, votre médecin pourra vous conseiller de prendre des doses d'antalgiques plus fortes le matin et à midi.

Si vous avez une poussée inflammatoire, avec des douleurs qui s'accroissent la nuit, vous devez en parler à votre médecin qui pourra vous prescrire des médicaments à prendre plutôt le soir. Expliquez le mieux possible le rythme de vos douleurs à votre médecin pour qu'il adapte les médicaments en fonction.

Gérer les douleurs aiguës

Une marche un peu trop longue, une balade à vélo avec des dénivelés trop importants... et la douleur réapparaît, malgré votre traitement antalgique habituel. Votre médecin vous a sûrement expliqué que faire en cas de douleurs aiguës : ce sera à vous de gérer ces épisodes.

Il suffira parfois de prendre davantage d'antalgiques ou d'associer à vos traitements pris par voie orale des traitements locaux : application de froid, de chaud, contention légère et aussi gel ou crème en pansement local à appliquer sur l'articulation. Attention cependant à ne pas dépasser la posologie maximale que vous a recommandée votre médecin.

En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.



Les 5 grands principes à respecter vis-à-vis des médicaments

- **Soyez convaincu de la nécessité du traitement de la douleur** : L'objectif n'est pas de guérir de votre arthrose, mais d'améliorer le fonctionnement des articulations atteintes, afin de mieux vivre au quotidien, avec le moins de douleurs possibles et en préservant au mieux votre autonomie.
- **Ayez confiance en votre médecin** : N'hésitez pas à lui poser des questions et à mentionner les médicaments que vous prenez pour d'autres problèmes de santé. Plus vous lui expliquerez clairement ce que vous ressentez, mieux il pourra vous traiter !
- **Evitez d'interpréter l'ordonnance** : Ne modifiez pas les doses ou la durée des traitements prescrits. N'arrêtez pas votre traitement sans d'abord prévenir votre médecin et lui expliquer pourquoi vous avez pris cette décision.
- **Attention à l'automédication** : Evitez de suivre les conseils de votre entourage sur tel ou tel médicament « miracle », parlez-en d'abord à votre médecin ou votre pharmacien, car vous ne pouvez pas ajouter de vous-même un traitement en raison des possibles interactions médicamenteuses. Ne reprenez jamais de vous-même un traitement que l'on vous a prescrit auparavant pour un autre problème de santé.
- **La prise de médicaments n'est pas la seule solution** : Les médicaments seuls ne peuvent soulager toutes les douleurs, ils doivent toujours être accompagnés de mesures non médicamenteuses. Il existe de nombreuses solutions pour soulager les douleurs liées à l'arthrose (perte de poids, exercices physiques, aides techniques...), parlez-en à votre médecin !



idées reçues ou idées fausses

« La chirurgie, intérêts et limites pour soulager »

La chirurgie n'est pas nécessairement la solution antidouleur parfaite. Tout d'abord, elle doit être envisagée seulement après que tous les autres moyens médicamenteux ou non médicamenteux ont été essayés dans de bonnes conditions pendant un temps suffisant. Ensuite, même si les résultats sur les douleurs sont généralement bons, il se peut que vous ayez encore besoin d'un traitement antidouleur : un certain nombre de douleurs peuvent persister ou même apparaître après une chirurgie.