



## Pourquoi l'arthrose fait-elle mal ?

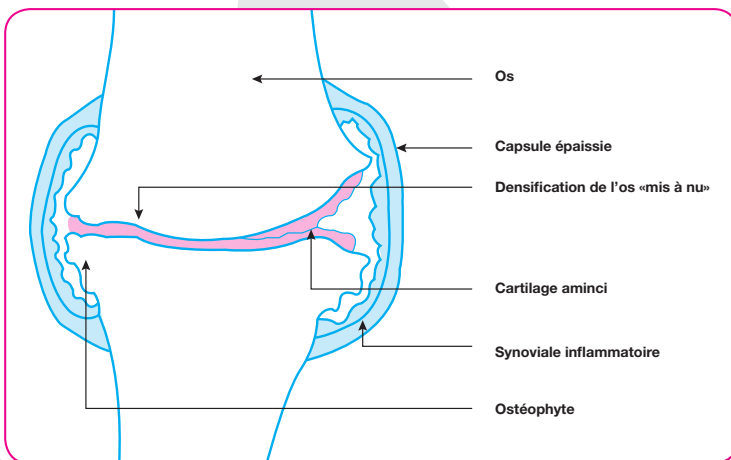
**En cas d'arthrose, la douleur est le premier motif des consultations chez le médecin. Mais pourquoi cette maladie est-elle douloureuse ?**

### D'où vient la douleur ?

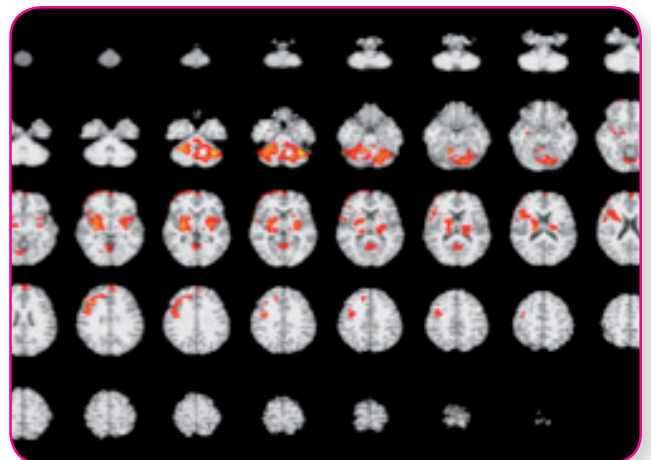
Au cours de l'arthrose, plusieurs éléments de l'articulation peuvent être atteints : le cartilage se fissure, l'os au contact du cartilage se modifie et peut se densifier, des ostéophytes (becs de perroquet) apparaissent, une inflammation peut toucher l'os et la synoviale... Mais parmi ces lésions, quelles sont celles qui sont responsables des douleurs ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce ne sont pas les lésions du cartilage qui provoquent les douleurs. En effet, le cartilage n'est pas innervé, c'est-à-dire qu'il n'est pas relié à notre système nerveux central : aucun message douloureux ne peut donc en partir.

Les douleurs viennent en fait des autres structures de l'articulation : l'os situé juste sous le cartilage, les muscles qui entourent l'articulation, la capsule articulaire, les ligaments, la membrane synoviale... Selon la structure atteinte, les douleurs seront différentes. De plus, si les douleurs durent, deviennent chroniques, le cerveau sera également impliqué, envoyant un signal douloureux même en l'absence de stimulation articulaire.



Articulation arthrosique



Sur cette IRM, on voit, en rouge, les zones du cerveau qui sont activées par la douleur articulaire

## L'intensité des douleurs d'arthrose peut être influencée par plusieurs facteurs, comme :

- La fatigue et les troubles du sommeil
- Les maladies associées
- Les difficultés affectives
- Le stress
- L'inactivité... ou au contraire l'hyperactivité
- Les changements climatiques
- La surcharge pondérale

Le fait de pratiquer une activité physique, même légère, stimulera au niveau du cerveau la production d'endorphines... de vrais antidouleurs naturels ! En revanche, il faut choisir votre activité physique et sa fréquence de pratique en fonction du type d'arthrose dont vous souffrez. Et saviez-vous que le rire augmentait aussi le taux d'endorphines ?

## Les différents types de douleur

Il existe deux grands types de douleurs dans l'arthrose, qui ne seront pas prises en charge de la même manière par votre médecin.

- **Les douleurs « mécaniques »** : Elles apparaissent lorsque l'articulation est mise en mouvement, augmentent à l'effort et diminuent au repos.
- **Les douleurs inflammatoires** : Elles surviennent lorsque la membrane synoviale est enflammée, avec un épanchement. Ceci peut survenir lorsque des fragments de cartilage se détachent et viennent irriter la membrane synoviale, provoquant une réaction inflammatoire. L'articulation est plus douloureuse, parfois gonflée ou rouge. Et la douleur, cette fois, est présente même quand l'articulation est au repos.

Dans les deux cas, la douleur peut être aiguë, transitoire, intermittente ou au contraire chronique, si elle dure plus de 3 mois. Dans le cas des douleurs chroniques, on sait que plus la douleur persiste, plus les composantes psychologiques, les troubles du sommeil, l'impact dans la vie de tous les jours, sont importants.

Une situation particulière : l'arthrose destructrice rapide. Dans ce cas, l'articulation est très douloureuse, se détruit très rapidement en quelques semaines. Il faut donc faire attention en cas de poussée très douloureuse qui dure, et consulter son médecin.



## idées reçues ou idées fausses

### « Plus les douleurs sont intenses, plus les lésions sont importantes »

C'est faux. L'importance des lésions observées sur les radiographies n'est pas nécessairement liée à des douleurs intenses. Ceci est particulièrement vrai pour la colonne vertébrale, où l'arthrose est souvent « silencieuse » : elle ne fait pas mal.