

kurz &
knapp

Arthrose

Français · fr

Artrosi

Italiano · it

Artrosis

Español · es

Artrose

Português · pt



RheumaLiga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Avant-propos

De nombreuses douleurs articulaires sont dues à l'arthrose.

C'est le thème de cette brochure.

Vous y découvrirez comment l'arthrose est traitée. Vous y découvrirez aussi pourquoi il est important de pratiquer des activités physiques.

Vous trouverez toutes les informations en français à partir de la page 6.

Introduzione

Molti dolori articolari sono causati dall'artrosi.

Questo opuscolo parla di questo argomento.

Scoprirete come viene trattata l'artrosi.

Scoprirete anche perché il movimento è così importante.

Tutte le informazioni in italiano si trovano a partire da pagina 10.

Prefacio

Muchos dolores articulares están causados por la artrosis.

De esto trata este folleto.

Aquí le contamos cómo se trata la artrosis y por qué la actividad física es tan importante.

A partir de la página 14 encontrará toda la información en español.

Prefácio

Muitas das dores nas articulações são causadas por artroses.

Este é o tema desta brochura.

Encontrará informações sobre como tratar a artrose e ficará a compreender porque é que o exercício físico é tão importante.

Na página 18, encontrará todas as informações em português.



Faire du vélo est bon pour les articulations.

Andare in bicicletta fa bene alle articolazioni.

Montar en bicicleta es bueno para las articulaciones.

Andar de bicicleta é bom para as articulações.

Français

Douleurs dans les articulations	6
Pourquoi faut-il soigner une arthrose?	7
Le traitement de l'arthrose	8
Questions fréquemment posées sur l'arthrose	9

Italiano

Dolori articolari	10
Perché è necessario trattare l'artrosi?	11
La terapia dell'artrosi	12
Domande frequenti sull'artrosi	13

Español

Dolor articular	14
¿Por qué hay que tratar la artrosis?	15
Terapias contra la artrosis	16
Preguntas frecuentes sobre la artrosis	17

Português

Dores nas articulações	18
Porque tem de tratar a artrose?	19
A terapia da artrose	20
Perguntas frequentes sobre a artrose	21

Douleurs dans les articulations

De nombreuses personnes souffrent d'arthrose. Elles ont très mal dans les articulations. Par exemple dans le genou, dans la hanche ou dans les doigts.

Au début, ces **signes** sont typiques:

1. L'articulation fait mal le matin au réveil.
Le médecin parle alors de **douleurs à froid**.
2. Le matin, l'articulation est **raide**.
Pendant la journée, l'articulation du genou peut aussi être raide après qu'on est resté assis longtemps.
3. L'articulation est douloureuse à **l'effort**.
Par exemple en marchant.
La douleur disparaît au repos.
4. L'articulation est **enflée**.

L'arthrose se développe différemment chez chaque personne. La maladie peut s'aggraver rapidement ou lentement.

L'arthrose peut toucher **toutes** les articulations. On peut avoir de l'arthrose dans **plusieurs** articulations à la fois.

Pourquoi faut-il soigner une arthrose?

L'arthrose peut irriter les parties sensibles des articulations. Elle cause très souvent de graves **inflammations**. Dans ce cas, le médecin parle d'arthrose activée.

L'arthrose modifie l'ensemble de l'articulation. Elle peut limiter la **mobilité**. Les personnes touchées bougent moins. Elles ménagent leur articulation. Cela nuit à l'articulation.

Certaines arthroses influencent la **posture**. L'arthrose du genou peut modifier la forme des jambes (jambes en X ou en O). L'arthrose de la hanche peut modifier la longueur de la jambe.

L'arthrose très avancée détruit l'articulation. Les personnes atteintes souffrent alors de **douleurs permanentes**.

Le traitement de l'arthrose

Il existe de nombreuses thérapies contre l'arthrose. Aucune n'est la seule à être bonne. La meilleure méthode consiste à combiner plusieurs traitements. Par exemple:

Activité physique

L'activité physique est bonne si elle ne sollicite pas trop les articulations. Par exemple: nager, faire du vélo ou de la randonnée en terrain plat. Les courses et les travaux ménagers sont également des activités physiques importantes dans la vie de tous les jours.

Moyens auxiliaires

Différents moyens auxiliaires protègent et soulagent les articulations. Par exemple: un bâton de marche, un enfile-chaussettes, un ouvre-bouteille ou un peigne avec une longue poignée.

Médicaments

Aucun médicament ne peut guérir l'arthrose. Mais certains médicaments peuvent soulager la douleur et l'inflammation. Il existe aussi des antidouleurs naturels provenant de plantes comme la griffe du diable, le piment et l'encens.

Questions fréquemment posées sur l'arthrose

Pourquoi a-t-on de l'arthrose?

La cause de l'arthrose n'est pas connue. Elle résulte probablement de la combinaison de différents facteurs.

L'arthrose est-elle une usure normale des articulations?

Non. De nombreuses articulations montrent des signes d'usure avec le temps. C'est normal et généralement indolore. L'arthrose est cependant plus qu'une simple usure des articulations. L'arthrose est une maladie de l'articulation.

Aurai-je automatiquement de l'arthrose en vieillissant?

Non. On peut avoir toute sa vie des articulations en bonne santé. La plupart des personnes âgées souffrent d'arthrose. Mais il y a aussi de nombreuses exceptions. D'ailleurs, l'arthrose touche également les jeunes.

Est-il nécessaire d'opérer en cas d'arthrose?

Uniquement en cas d'arthrose grave, si les autres traitements ne sont pas efficaces. Différents types d'interventions chirurgicales sont envisageables: de la petite opération sur l'os jusqu'à la pose d'une articulation artificielle.

Dolori articolari

Molte persone soffrono di artrosi.
Hanno forti dolori articolari.
Per esempio al ginocchio, all'anca o alle dita.

All'inizio i **segnali** tipici sono:

1. L'articolazione fa male al mattino dopo essersi alzati. I medici definiscono questo fenomeno **dolore all'inizio del movimento**.
2. L'articolazione è **rigida** al mattino. L'articolazione del ginocchio può anche essere rigida durante il giorno dopo essere stati seduti a lungo.
3. L'articolazione fa male in caso di **carico**. Per esempio mentre si cammina. Il dolore passa a riposo.
4. L'articolazione è **gonfia**.

L'artrosi si sviluppa in modo diverso in ogni persona.
La malattia può peggiorare velocemente o lentamente.

L'artrosi può colpire **qualsiasi** articolazione.
A volte è presente in **diverse** articolazioni contemporaneamente.

Perché è necessario trattare l'artrosi?

L'artrosi può irritare le parti sensibili delle articolazioni. Spesso si verificano forti **infiammazioni**. Il medico chiama questa condizione: artrosi attivata.

L'artrosi modifica l'intera articolazione.

L'artrosi può limitare la **mobilità**.

Le persone colpite si muovono meno per far riposare l'articolazione.

L'immobilità, però, danneggia l'articolazione.

Alcune forme di artrosi influenzano la **postura del corpo**. L'artrosi al ginocchio può modificare la forma delle gambe (gambe a X oppure a O). L'artrosi all'anca può modificare la lunghezza delle gambe.

Un'artrosi molto avanzata distrugge l'articolazione. In questo caso le persone colpite soffrono di **dolori costanti**.

La terapia dell'artrosi

Sono disponibili molte terapie per l'artrosi. Non ce n'è una migliore delle altre. La soluzione ideale è combinare diverse misure. Per esempio:

Movimento

Fa bene fare movimento senza sovraccaricare le articolazioni. Per esempio: fare nuoto, andare in bicicletta o fare passeggiate su terreni piani. Anche andare a fare la spesa e svolgere le attività casalinghe sono importanti attività di movimento quotidiane.

Mezzi ausiliari

Sono disponibili diversi mezzi ausiliari per proteggere e alleggerire le articolazioni. Per esempio: un bastone, un infilacalze, un apribottiglie o un pettine con il manico lungo.

Medicamenti

Non ci sono medicinali per curare l'artrosi, ma alcuni possono ridurre il dolore e l'infiammazione. Ci sono anche antidolorifici naturali a base di piante come artiglio del diavolo, peperoncino e boswellia.

Domande frequenti sull'artrosi

Qual è la causa dell'artrosi?

La causa dell'artrosi è sconosciuta.

Si presume che siano presenti diversi fattori.

L'artrosi è la normale usura delle articolazioni?

No. È vero che molte articolazioni, con il tempo, mostrano segni di usura. Questo fenomeno è normale e nella maggior parte dei casi non provoca dolore.

L'artrosi è più di un fenomeno di usura delle articolazioni.

L'artrosi è una malattia dell'articolazione.

L'artrosi è sempre presente con l'avanzare dell'età?

No. Le articolazioni possono rimanere sane per tutta la vita. È vero che la maggior parte delle persone anziane sviluppa un'artrosi. Ci sono però anche molte eccezioni. L'artrosi può colpire anche persone giovani.

In caso di artrosi è necessario operarsi?

Solo in caso di artrosi grave se nessun'altra terapia aiuta.

Sono possibili diversi interventi: da piccole incisioni in corrispondenza dell'osso fino all'articolazione artificiale.

Dolor articular

Muchas personas sufren de artrosis. Tienen fuertes dolores articulares. Por ejemplo, en las rodillas, en las caderas o en los dedos.

Al principio suelen tener los siguientes **síntomas**:

1. Dolor en la articulación por la mañana, al levantarse. A esto los médicos lo llaman: **dolor de arranque**.
2. La articulación está **rígida** por las mañanas. Cuando la persona ha pasado mucho tiempo sentada, la articulación de la rodilla también puede estar rígida al día siguiente.
3. La articulación duele cuando se la somete a un **esfuerzo**. Al caminar, por ejemplo. En posición de reposo, el dolor desaparece.
4. La articulación está **hinchada**.

La artrosis se desarrolla de distinta forma en cada persona. La enfermedad puede empeorar de prisa o despacio.

En **cualquier** articulación de nuestro cuerpo puede aparecer artrosis. A veces aparece en **varias** articulaciones al mismo tiempo.

¿Por qué hay que tratar la artrosis?

La artrosis puede irritar las zonas sensibles de las articulaciones. Muchas veces se producen **inflamaciones** graves. Los médicos llaman a este estado: artrosis activa.

La artrosis cambia la articulación por completo.

La artrosis puede limitar la **movilidad**.

La persona afectada, para proteger la articulación, se mueve menos. Esto daña la articulación.

Algunas clases de artrosis afectan a la **postura del cuerpo**. La artrosis de rodilla puede cambiar la forma de las piernas (piernas en forma de X o en forma de O). La artrosis de cadera puede alterar la longitud de las piernas.

Cuando la artrosis está muy avanzada, destruye la articulación. En estos casos, la persona afectada empieza a sufrir **dolor persistente**.

Terapias contra la artrosis

Existen muchas terapias contra la artrosis. No hay una sola que sea la acertada. Lo mejor es combinar distintas medidas. Por ejemplo:

Actividad física

Viene muy bien hacer una actividad física que no cargue demasiado las articulaciones. Por ejemplo: nadar, montar en bicicleta o caminar por terrenos llanos. También son importantes las actividades cotidianas como hacer la compra o las tareas de la casa.

Instrumentos de ayuda

Existen distintos instrumentos de ayuda que protegen y descargan las articulaciones. Por ejemplo: un bastón, un calzador de medias, un abrebotellas o un peine de mango largo.

Medicamentos

No existe cura contra la artrosis. Pero algunos medicamentos pueden aliviar el dolor y la inflamación. También, por supuesto, tenemos calmantes naturales elaborados a base de plantas, como la garra del diablo, el chile o el incienso.

Preguntas frecuentes sobre la artrosis

¿Cuál es la causa de la artrosis?

No conocemos las causas de la artrosis.

Lo más probable es que se sumen distintos factores.

¿La artrosis es un desgaste natural de las articulaciones?

No. Es verdad que, con el tiempo, muchas articulaciones muestran signos de desgaste. Esto es normal y normalmente no duele. Pero la artrosis es algo más que un desgaste de las articulaciones. Es una enfermedad de las articulaciones.

Cuando sea mayor, ¿voy a tener artrosis automáticamente?

No. Las articulaciones pueden permanecer sanas toda la vida. Es verdad que, en la mayoría de los casos, las personas que empiezan a tener artrosis son ancianas. Pero hay muchas excepciones.

También hay jóvenes con artrosis.

Cuando se tiene artrosis, ¿hay que operar?

Solo en los casos más graves, cuando no sirve ninguna otra terapia. Existen distintas clases de operaciones: desde pequeñas incisiones en el hueso hasta prótesis (articulaciones artificiales).

Dores nas articulações

Muitas pessoas têm artrose, dores intensas nas articulações como, por exemplo, nos joelhos, nas ancas ou nos dedos.

No início, estes são os **sinais** típicos:

1. A articulação dói de manhã, logo ao levantar, que os médicos designam de **dor matinal**.
2. A articulação fica **rígida** de manhã.
Quando a pessoa passa muito tempo sentada, a articulação do joelho também pode ficar mais rígida no dia seguinte.
3. A articulação dói devido a **esforço**.
Por exemplo, quando caminhar.
Em repouso, a dor desaparece.
4. A articulação fica **inchada**.

A artrose desenvolve-se de maneira diferente em cada pessoa. A doença pode piorar rápida ou lentamente.

A artrose pode ocorrer em **qualquer** articulação. Muitas vezes, surge em **várias** articulações ao mesmo tempo.

Porque tem de tratar a artrose?

A artrose pode irritar zonas sensíveis das articulações, transformando-se por vezes em **inflamações** graves.

Os médicos chamam a esta condição: artrose ativa.

A artrose altera completamente a articulação.

A artrose pode limitar a **mobilidade**.

Para proteger a articulação, as pessoas afetadas movimentam-se menos.

Isto danifica a articulação.

Algumas artroses afetam a **postura corporal**.

As artroses nos joelhos podem alterar a forma das pernas (pernas em forma de X ou em forma de O).

As artroses da anca podem alterar o comprimento das pernas.

As artroses muito avançadas destroem a articulação. As pessoas afetadas sofrem de **dor crónica**.

A terapia da artrose

Existem muitas terapias para a artrose. Nenhuma delas é a terapia ideal. Por isso, o melhor é um conjunto de medidas diferentes. Por exemplo:

Atividade física

Faz muito bem fazer uma atividade física que não sobrecarregue as articulações. Por exemplo, nadar, andar de bicicleta ou caminhar em terrenos planos. Fazer compras ou as tarefas de casa são atividades importantes do dia a dia.

Instrumentos de ajuda

Há diferentes instrumentos de ajuda, que protegem e aliviam as articulações. Por exemplo, uma bengala, uma calçadeira de meias, um abre-garrafas ou um pente de cabo longo.

Medicação

Não existe cura para a artrose. No entanto, alguns medicamentos podem aliviar a dor e a inflamação. Além disso, existem alguns remédios naturais para alívio da dor, à base de plantas, como a garra-do-diabo, chili e incenso.

Perguntas frequentes sobre a artrose

Qual é a causa da artrose?

A causa da artrose é desconhecida.

Provavelmente é um conjunto de diferentes fatores.

A artrose é o desgaste natural das articulações?

Não. Mas a verdade é que com o tempo, muitas articulações apresentam sinais de desgaste.

Isto é normal e normalmente não dói.

No entanto, a artrose é mais do que o desgaste das articulações. É uma doença das articulações.

Quando tiver mais idade vou automaticamente ter artrose?

Não. As articulações podem permanecer saudáveis durante toda a vida, mas a verdade é que a maioria das pessoas de idade têm artrose. Também há exceções: algumas pessoas jovens têm artroses.

Há a necessidade de operação em caso de artrose?

Só nos casos mais graves, quando as outras terapias não funcionarem. Existem diferentes tipos de operações: desde pequenas incisões no osso, até uma prótese (articulação artificial).

**Mehr Informationen zum Thema Arthrose
finden Sie in folgender Broschüre:**



- Arthrose (D 301)
- L'arthrose (F 301)
- Artrosi (It 301)

Die Broschüre gibt es nur in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

Broschüren können Sie hier bestellen:

www.rheumaliga-shop.ch
oder Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Herausgeberin

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Telefon: 044 487 40 00
E-Mail: info@rheumaliga.ch
Internet: www.rheumaliga.ch

Projektleitung

Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Autor

Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz

Textprüfung

Büro für leichte Sprache,
Pro Infirmis Zürich

Gestaltung & Illustration

Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Titelbild

© baona / [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Französisch · fr
- Italienisch · it
- Spanisch · es
- Portugiesisch · pt

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Deutsch · de
- Albanisch · sq
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch · bs/hr/cnr/sr
- Türkisch · tr



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo