

Le rôle du Podologue dans la prévention de l'arthrose

L'arthrose est la pathologie articulaire la plus fréquente pouvant aboutir à une importante invalidité. Elle touche environ 10 millions de Français et est en évolution. Cette destruction du cartilage s'associe à une inflammation du tissu synovial et une ostéosclérose de l'os causées par un déséquilibre entre les processus de dégradation et de réparation des cellules composant le cartilage (Chondrocytes). Les symptômes sont bien connus : raideur, douleur, inflammation, déformation.*

Affection de personnes âgées ?

Non, c'est une maladie à part entière, pas un simple processus de vieillissement d'ailleurs 40% des personnes atteintes sont encore en activité et 3% ont 45 ans* ! On considère l'arthrose comme banale voire normale pourtant c'est une

des principales causes d'invalidité et de consultation avec un impact majeur sur la vie... Mais c'est aussi un fardeau sociétal puisque les dépenses liées à la maladie ont atteint 3,5 milliards d'euros en 2010.

Traitements : 90 % des patients se plaignent encore de douleurs* !

Les médicaments, la kinésithérapie, la chirurgie, les cures thermales, l'activité physique sont les traitements les plus utilisés mais la grande majorité des patients se plaint encore de douleur. Il semble donc aujourd'hui nécessaire d'améliorer

la prise en charge par une étude d'efficacité des méthodes, de la coordination des soignants et des traitements... Mais certainement aussi envisager d'autres formes thérapeutiques moins utilisées et ne pas oublier la prévention.

Le Rôle du Podologue

L'arthrose a une composante inflammatoire mais aussi mécanique. Elle est favorisée par l'âge, des facteurs génétiques, probablement métaboliques (diabète, hyperlipidémie, hypertension...) et le stress mécanique :

- Charges excessives (obésité, certaines activités professionnelles, certains sports, ...)
- Instabilité articulaire (hyperlaxité, rupture des ligaments croisés, ...)
- Des pressions inégalement réparties (dysplasie, ménisectomie, déviations des membres inférieurs...)

Le Podologue, dans son examen, va donc évaluer les facteurs favorisant du patient : dans ses activités, son poids et sa morphologie : pieds et genoux axés ou pas, déviation du bassin, du rachis... Ce n'est pas seulement le système locomoteur qui devra être observé mais bien l'ensemble du corps pour noter les déviations susceptibles d'un mauvais travail articulaire. Le Podologue examine le patient aussi dans sa locomotion et a donc la particularité d'étudier les articulations en mouvement. Avec ces éléments il est dans ses prérogatives de poser un diagnostic et un traitement orthétique.



L'orthèse plantaire : un traitement reconnu pour l'arthrose mais insuffisamment utilisée.

De nombreuses études montrent l'impact bénéfique des orthèses plantaires sur les douleurs liées à l'arthrose et soulignent que l'on propose ce traitement associé à des conseils de chaussage.

Mais quel est le principe de fonctionnement ? **l'économie articulaire.**

Le Podologue recherche l'économie articulaire en stabilisant les articulations, en corrigeant les axes pour une meilleure congruence articulaire et parfois en limitant un mouvement.

Par exemple un patient présentant un affaissement de la voûte plantaire responsable d'une arthrose du médio pied sera soulagé par des semelles de soutien au niveau de ces arches plantaires. Une étude a recommandé l'utilisation d'orthèses en 1^{re} intention face à d'autres traitements ayant des effets secondaires. Une autre étude sur l'arthrose de la première métatarso phalangienne met en évidence le ralentissement de l'évolution de l'arthrose avec les semelles.

Autre exemple : Un genou dévié en varum (genou arqué) augmente la contrainte du compartiment interne de l'articulation qui favorisera l'arthrose.

2 études récentes ont significativement montré la diminution des contraintes et de la consommation d'antalgiques suite au port d'orthèses plantaires.

Il faut noter que les meilleurs résultats sont obtenus avec des orthèses personnalisées et non préfabriquées. La réalisation des semelles doit être en effet individualisée en fonction du patient, de son chaussage et des éléments de son bilan.

Le Podologue a un rôle essentiel dans le traitement des symptômes douloureux de l'arthrose et de sa prévention au sein d'une équipe pluridisciplinaire. Sa connaissance du système locomoteur lui permet de comprendre le fonctionnement des articulations dans le mouvement. Aujourd'hui de nombreuses études recommandent l'utilisation d'orthèses plantaires personnalisées en prévention ou traitement de la douleur de l'arthrose et ce au-delà du pied.

Ces solutions sont insuffisamment connues et utilisées alors n'hésitez pas à consulter un podologue.

Réf. : AFLAR

