



Clinique Physio-Plus, Eric Guy

[www.cliniquephysioplus.com](http://www.cliniquephysioplus.com)  
686, chemin de la Grève  
Matane, (Qué), G4W 7A7

Eric Guy, physiothérapeute  
et consultant en ergonomie  
Téléphone : 418.562.3837  
Télécopieur : 418.562.3837

Vous perdez de la mobilité et souffrez d'arthrose : consulter votre physiothérapeute.

ÉRIC GUY PHYSIOTHERAPEUTE EST :

## Arthrose: solutions en physiothérapie



par Éric Guy physiothérapeute

Avec l'âge, il arrive souvent que les gens développent des douleurs articulaires et perdent de la mobilité. Pour beaucoup de ces personnes, cela s'explique par l'arthrose soit aux genoux, aux hanches, au cou ou à la région lombaire.

Celle-ci se définit par une usure des cartilages et une détérioration des surfaces articulaires osseuses.

Dans beaucoup de cas d'arthrose, un programme d'exercices de mobilité et de renforcement musculaire peut aider à diminuer les douleurs et à regagner de la mobilité parce que les muscles, plus forts, soutiennent mieux l'articulation et diminuent donc le stress qu'elle subit.

Un physiothérapeute peut vous faire un programme d'exercices personnalisé selon votre condition.

De plus, des techniques douces de mobilisations des vertèbres et/ou des os permettent de mieux lubrifier l'articulation, redonner de la mobilité et diminuer la douleur lors de vos activités quotidiennes.

Perfectionné en :

- thérapie manuelle niveau 5,
- à l'épaule,
- à la mâchoire,
- manipulation vertébrale,
- approche ostéopathique crânienne,
- rééducation vestibulaire (vertige) et
- utilisation de l'aiguille sous le derme (UASD)



Dans les cas plus aigus, des modalités électrothérapeutiques comme l'ultrason ou l'interférentiel peuvent être utilisés pour diminuer l'inflammation, l'inconfort et la prise de médication. De plus, pour les douleurs cervicales, les tractions en clinique peuvent en atténuer les symptômes.

Pour maximiser le tout, un appareil à traction à domicile peut être acheté à la clinique de physiothérapie, après un essai sous supervision.



### Conseils:

Pour les patients souffrant de gonarthrose, soit d'arthrose du genou, on suggérerait auparavant de réduire leurs activités pour ne pas user davantage le cartilage. Les recherches actuelles dont Roddy E. et al. (2005) et Fransen M. et al. (2003) montrent le contraire. Les exercices sont bénéfiques, ils doivent être variés et inclure de la proprioception. La marche et la bicyclette sur terrain plat, tout comme la piscine sont d'excellents choix pour lubrifier l'articulation.



## La proprioception

La proprioception est la capacité à percevoir le mouvement et la position de l'articulation dans l'espace. Lors de perte d'équilibre, cette aptitude permettra d'éviter d'autres entorses. Des coussins de proprioception peuvent simuler une perte d'équilibre. Lorsque l'on se tient debout sur le coussin, sur une ou sur deux jambes, on peut ajouter des mouvements des bras ou de la jambe opposée. Cela augmentera le degré de difficulté.



Cet accessoire, que vous pouvez vous procurer à la clinique, peut être remplacé par un oreiller, mais les sportifs préféreront cet outil de travail plus performant, qui est rempli d'air et qui est, somme toute, peu dispendieux. De plus, il peut servir à renforcer d'autres parties du corps : les épaules, les abdominaux, le dos. Par exemple, en s'asseyant dessus 20-30 minutes vous ferez travailler la musculature du dos et améliorerez ainsi votre posture.

## L'utilisation de l'aiguille sous le derme (UASD)

Cette technique peut s'avérer aussi un choix judicieux. L'UASD diffère de l'acupuncture tant par son cadre théorique que conceptuel. Tandis que l'acupuncture est basée sur un concept énergétique et global (les méridiens), l'UASD est utilisée à des fins spécifiques et locales avec une optique bien précise rattachée à l'approche neurophysiologique.

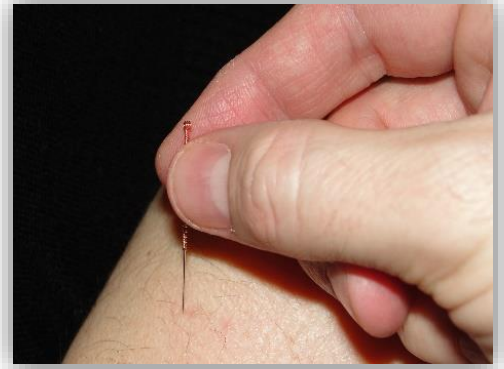
L'UASD réfère à l'utilisation d'une fine aiguille qui est insérée sous la peau à des points anatomiques spécifiques sélectionnés en regard des besoins du patient. Cette modalité exige d'avoir des connaissances anatomiques et non des méridiens.

Les physiothérapeutes qui utilisent l'aiguille sous le derme, doivent le faire avec l'objectif d'interférer sur le processus inflammatoire, accélérer la cicatrisation, diminuer les tensions musculaires, diminuer l'oedème et diminuer la douleur en complément d'autres moyens dans le but d'obtenir le rendement fonctionnel optimal d'un client.

Le coût des aiguilles sèches est inclus dans le montant des honoraires.

La profondeur d'insertion des aiguilles varie de quelques millimètres jusqu'à 7,5 cm selon les tissus traités, soit tissu musculaire, tendineux ou ligamentaire. L'aiguille produit une microlésion qui redémarre le processus de cicatrisation.

La plupart du temps l'insertion de l'aiguille est sans douleur, le bout de celle-ci étant ronde et non tranchante comme celle d'une seringue.



Peu importe la zone où vous souffrez d'arthrose, l'important c'est de bouger. Cela activera votre circulation sanguine, favorisant ainsi un apport de nutriments aux zones inflammées et permettra de garder un poids santé !

Pour réduire la prise de médicament contre la douleur, le TENS (stimulation électrique transcutanée) est un appareil d'électrothérapie qui peut être loué ou acheté à la clinique. Cette modalité s'est montrée efficace dans la recherche de Osiri M. et al. (2000). Consulter nous pour en faire l'essai.