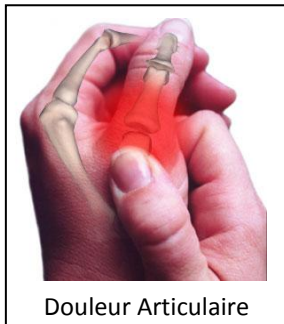




Les douleurs articulaires et l'ostéopathie.

Avril 2014

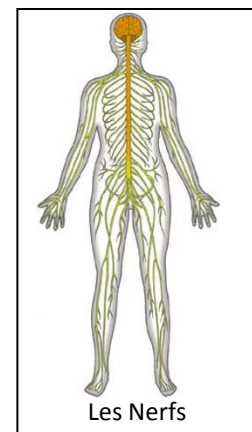
Les douleurs articulaires sont la principale cause des consultations en ostéopathie. Que ce soit pour des maux de dos, d'épaule, de cou ou de genou, un traitement ostéopathique permet habituellement de réduire l'impact des douleurs articulaires sur nos activités habituelles.



Douleur Articulaire

Les causes des douleurs articulaires sont très variées; elle peuvent être la conséquence d'un traumatisme (fracture, entorse, ecchymose, etc.), du phénomène inflammatoire, d'un dérèglement mécanique ou encore l'effet secondaire d'une médication. La principale conséquence des douleurs articulaires est la perte de mobilité dans la zone affectée. C'est en fait notre réflexe de protection qui fait en sorte que l'on restreint (volontairement ou non) le mouvement de l'articulation qui est douloureuse. Afin de mieux comprendre ce qui cause la douleur au niveau articulaire, nous allons faire un survol de ce qu'est la douleur et de la composition d'une articulation.

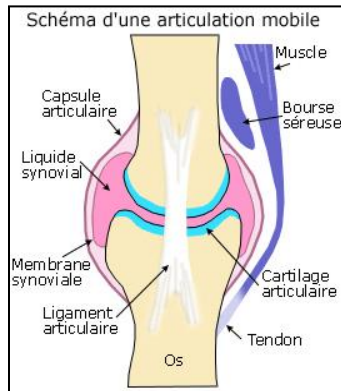
La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable qui est liée à une lésion réelle ou potentielle des tissus. C'est le résultat d'un signal reçu par le cerveau en provenance d'un pour plusieurs nerfs sensitifs. Tous les tissus du corps (peau, organes, muscles, os, tendons, etc.), excepté ceux du cerveau, sont traversés par des nerfs sensitifs dont les terminaisons peuvent être "irritées". L'irritation peut provenir des substances chimiques émises par les tissus à proximité d'une lésion qui a entamé son processus de guérison ou encore par une action directe sur le nerf (pression, pincement, lésion). Le nerf transmet alors un signal au cerveau qui génère la sensation douloureuse mais également qui lui indique l'emplacement de la douleur (celle de la terminaison du nerf). Ainsi, un message indiquant une douleur au doigt est acheminée par un nerf sensitif qui traverse la main et le poignet, passe dans tout le bras, à travers le coude et l'épaule, et se termine à la moelle épinière, dans la colonne vertébrale, au niveau du cou. La douleur ressentie au niveau du doigt peut être le résultat d'une lésion au doigt, mais également d'un dérangement ailleurs (entre le doigt et la moelle épinière) sur le trajet du nerf qui transmet l'information au cerveau. Un problème au coude ou à l'épaule peut ainsi provoquer une sensation de douleur au doigt. C'est un peu ce qui se passe lorsqu'on se frappe le coude et que



Les Nerfs

notre petit doigt devient engourdi. On perçoit un problème au petit doigt alors qu'on s'est frappé le coude...

Avant d'aborder les causes des douleurs articulaires, examinons les différents tissus qui composent une articulation. En général, une articulation est formée de deux os dont les surfaces sont en contact et qui bougent l'un par rapport à l'autre (mouvement) mais qui sont reliés l'un à l'autre (stabilité). Ce sont les muscles qui sont reliés aux os grâce à des tendons qui permettent le mouvement. Le mouvement des os l'un par rapport à l'autre implique une



certaine friction qui est atténuée par le cartilage, un tissu plus dense et lisse qui recouvre les surfaces qui sont en contact, de même que par le liquide synovial (ou synovie) qui est maintenu autour des os en contact par une poche, la capsule synoviale. En plus de lubrifier l'articulation, la synovie amène des nutriments au cartilage et aux autres éléments à l'intérieur de la capsule. On retrouve parfois un coussin entre les os: le ménisque (genou et mâchoire) ou le disque (entre les vertèbres). Les os sont maintenus ensemble par des ligaments qui limitent le mouvement dans certaines directions (stabilité). Le genou et le coude en présentent plusieurs alors que l'épaule ne présente que très peu de ligaments.

Les causes des douleurs articulaires

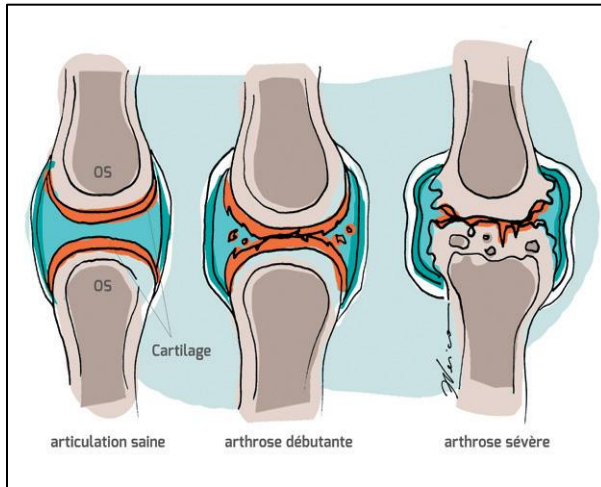
Lors d'un traumatisme (chute, coup, etc.), la douleur est causée habituellement par une lésion à un os, d'un tendon, d'un ligament ou d'un muscle. Il est essentiel d'immobiliser l'articulation blessée afin de permettre au processus de guérison de débiter. La douleur reliée directement au traumatisme s'atténue après quelques minutes ou quelques heures.



Une douleur articulaire qui apparaît sans raison apparente est habituellement causée par l'inflammation d'une des structures de l'articulation, plus souvent les tendons. Les deux causes principales de ce type de douleur articulaire sont des spasmes musculaires (muscles contractés) ou encore des mouvements répétitifs pendant lesquels se produit un frottement ou un pincement. On parle alors de tendinite, de bursite et de capsulite.

Dans le cas des douleurs articulaires qui réapparaissent de façon cycliques et dont la cause est une maladie ou une dégénérescence des tissus articulaires, on parle plutôt d'arthrite. Il existe deux types d'arthrite: l'arthrite de type inflammatoire et celle de type non-inflammatoire. Cette

dernière est principalement causée par l'arthrose, l'usure du cartilage présent sur la surface des os qui sont en contact. La surface lisse et dure du cartilage permet aux os en contact de glisser



plus facilement l'un sur l'autre. Par contre, lorsque le cartilage s'use, la friction augmente entre les deux os de l'articulation, ce qui rend le mouvement plus difficile et éventuellement douloureux. On ressent d'avantage les effets de l'arthrose lorsqu'une charge importante est imposée à l'articulation. Les doigts, les genoux, les hanches et les vertèbres (cervicales et lombaires) sont les plus affectées par l'arthrose. Il faut toutefois se rappeler que l'usure du cartilage des articulations les plus sollicitées est un phénomène normal et touche la

grande majorité de la population adulte. C'est lorsque l'arthrose en est au stade avancé ou sévère et est accompagnée de douleurs que l'on peut parler d'arthrite non-inflammatoire.

De son côté, l'arthrite de type inflammatoire se caractérise par des crises qui ne sont pas reliées à une sollicitation particulière de l'articulation touchée. Dans ce cas-ci, on ne parle pas d'usure mais plutôt de maladie qui entraîne l'inflammation des tissus de l'articulation et de la douleur. Les principales causes de ce type d'arthrite sont nommées ici. La polyarthrite rhumatoïde et la spondylite ankylosante sont reliées à un dérèglement du système immunitaire qui provoque de l'inflammation au niveau de la capsule synoviale. La première affecte surtout les mains et les pieds alors que la seconde affecte les vertèbres. La goutte et la pseudo-goutte provoquent également des crises qui sont reliées à la cristallisation d'acide urique (goutte) ou de calcium (pseudo-goutte) au niveau des tissus articulaires des pieds et des genoux principalement. Les cristaux rendent le mouvement articulaire très douloureux.



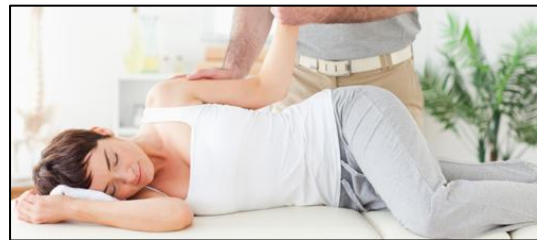
Enfin, les effets secondaires de certains médicaments peuvent également causer des douleurs articulaires.

Afin de recevoir un traitement adapté à la cause des douleurs articulaires, il est préférable d'obtenir un diagnostic précis auprès de son médecin. En plus de la palpation et des signes extérieurs, la prise de radiographies ou d'autres types d'imagerie médicale, de même que des tests de laboratoire (urine et/ou sang) peuvent être nécessaires afin d'établir un diagnostic précis. Une fois que la source des douleurs articulaires a été identifiée, le traitement approprié peut être entrepris.

Le traitement ostéopathique

La douleur est un signal qui entraîne une série de réactions du corps, dont une réaction de protection: empêcher le mouvement afin d'éviter d'aggraver la blessure et lui permettre de guérir. Dans le cas d'une articulation, la douleur entraîne une réaction-réflexe de crispation ou de contraction des muscles autour de l'articulation afin d'empêcher celle-ci de bouger. Il s'agit d'une réaction qui est bénéfique pour quelques heures mais, si les contractions musculaires demeurent et s'installent, elles peuvent, au bout de quelques temps, devenir une source de douleur en créant de l'inflammation au niveau du tendon (un début de tendinite...). C'est la spirale de l'inflammation: une douleur provoque la contraction musculaire, la contraction musculaire qui perdure provoque de l'inflammation au tendon, l'inflammation crée un sensation douloureuse et ainsi de suite!

Le traitement ostéopathique intervient sur les sources de la douleur, afin que cesse la spirale de l'inflammation décrite plus haut. Que la douleur articulaire persiste suite à un traumatisme ou à une condition chronique comme l'arthrite, un traitement ostéopathique peut aider à en réduire l'influence sur les activités de tous les jours. Grâce à différentes techniques (mobilisations, massages, pressions, manipulations), l'ostéopathe arrive normalement à induire une détente des tensions musculaires qui causent la douleur et à permettre à l'articulation de retrouver une plus grande mobilité. Pour compléter le traitement, l'inflammation doit être traitée soit avec l'application de glace sur la partie douloureuse de l'articulation ou par une médication.



Malheureusement, l'ostéopathie ne permet pas de guérir l'arthrose ou encore les différents types d'arthrite inflammatoire, mais, dans la plupart des cas, grâce à un traitement adapté à la cause des douleurs articulaires et au patient, elle permet d'en réduire les impacts sur la qualité de vie de façon significative. Il faut également se rappeler que l'ostéopathie est complémentaire aux autres types de soins de santé qui pourraient être requis afin de traiter les douleurs articulaires.

Quelques mots sur l'ostéopathie...

L'ostéopathie est une médecine manuelle non-agressive qui traite le patient dans son ensemble à l'aide de mobilisation, d'étirements, de pressions et de manipulations effectués en douceur. Un traitement typique dure environ une heure et peut être répété au bout de 7 à 14 jours. Dans certains cas, un seul traitement suffit mais normalement, une amélioration notoire devrait avoir lieu après quelques traitements (3 ou 4). N'hésitez pas à me contacter au 514-497-9342 ou encore à info@vincentnoel.ca pour tout renseignement supplémentaire.