

IDÉE REÇUE N°4

"UN BAUME MAGIQUE
ET J'OUBLIE MA DOULEUR !"

IDÉE REÇUE N°5

"LES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN
ME METTENT AU TAPIS"

IDÉE REÇUE N°6

"AVEC L'ARTHROSE,
FINI LE SPORT !"

Sinovial®

MA PIQÛRE
DE REBELLE!



Suivez le mouvement sur
www.lagammevisco.fr

Sinovial® 2ml est un dispositif médical indiqué en cas de douleurs ou de diminution de la mobilité dues à des maladies dégénératives (arthrose), à des maladies post-traumatiques ou à des altérations des articulations et des tendons ; en vue d'un rétablissement des propriétés physiologiques et rhéologiques des articulations arthrosiques. **Sinovial® One** est un dispositif médical indiqué en cas de douleurs ou de limitations de la mobilité dues à des affections dégénératives, post-traumatiques ou à des altérations de l'articulation et des tendons, en vue d'un rétablissement des conditions physiologiques et rhéologiques des articulations arthrosiques. **Sinovial® mini** est un dispositif médical adapté à la visco-supplémentation des petites articulations : toutes les articulations du poignet et de la main, y compris les articulations interphalangiennes, intercarpiennes, métacarpo-phalangiennes, carpo-métacarpiennes, radio-ulnaires distales et l'articulation radio-carpienne, toutes les articulations du pied et l'articulation temporo-mandibulaire et des gaines tendineuses (par exemple en cas de ténosynovite des tendons fléchisseurs ou doigt à ressaut). Lire attentivement la notice avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demander conseil à votre médecin spécialisé. Fabricant : IBSA Farmaceutici Italia. Date d'édition ou de mise à jour du document : 01 - 2019. VISGP19002.

BIBLIOGRAPHIE

- 1) SFR [Société Française de Rhumatologie]. Arthrose. In : <http://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose> consulté le 10/01/2019
- 2) McAlindon TE, et al. DARS guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2014;22(3):363-88.
- 3) Mainard D, et al. Contrainte et cartilage : aspects expérimentaux. Revue de chirurgie orthopédique et traumatologique. 2012;98:312-22.
- 4) - Vignon E, et al. Arthrose du genou et de la hanche et activité : revue systématique internationale et synthèse [OASIS]. Rev. Rhum. 2006 ; 73 : 736-752.

IDÉE REÇUE N°1

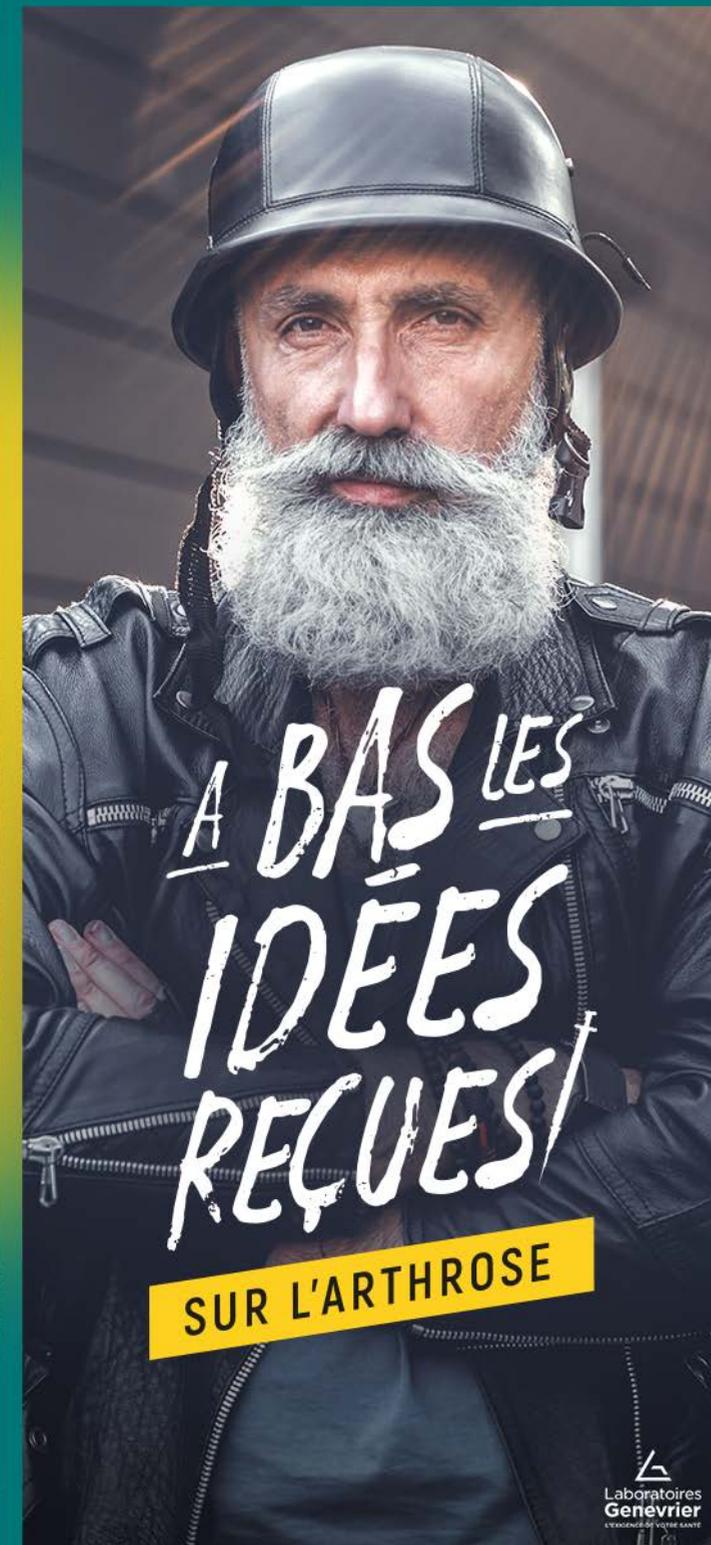
"ÇA Y EST, JE SUIS VIEUX,
J'AI DE L'ARTHROSE !"

IDÉE REÇUE N°2

"L'ARTHROSE, ON N'PEUT
RIEN Y FAIRE !"

IDÉE REÇUE N°3

"L'ARTHROSE ?
C'EST UNE HISTOIRE
DE CARTILAGE ROUILLÉ !"



IDÉE REÇUE N°1

« ÇA Y EST, JE SUIS VIEUX,
J'AI DE L'ARTHROSE ! »

*CETTE IDÉE REÇUE EST TRÈS TENACE !
MAIS, L'ARTHROSE N'EST PAS UNE SIMPLE
CONSÉQUENCE DU VIEILLISSEMENT.*

IDÉE REÇUE N°2

« L'ARTHROSE, ON
N'PEUT RIEN Y FAIRE ! »

*ET NON AVOIR DE L'ARTHROSE N'EST
PAS UNE FATALITÉ !*

IDÉE REÇUE N°3

« L'ARTHROSE ? C'EST UNE HISTOIRE
DE CARTILAGE ROUILLÉ ! »

OUI ET NON !

*SACHEZ QUE L'ARTHROSE PEUT APPARAÎTRE À CAUSE
D'UN EXCÈS DE PRESSION APPLIQUÉ SUR
LE CARTILAGE DES ARTICULATIONS MAIS PAS QUE !*

Alors oui, c'est vrai, plus on vieillit, plus il est fréquent d'avoir mal aux genoux, les mains qui gonflent...⁽¹⁾.

L'Arthrose est une maladie chronique dont la gravité augmente bien avec l'âge. C'est en rendant le cartilage moins résistant aux agressions que le vieillissement augmente le risque de développer de l'arthrose. Cependant, l'apparition de celle-ci dépend d'avantage du mode de vie de chacun, particulièrement du surpoids ou de la sédentarité.

Ainsi, il est tout à fait possible de vieillir sans souffrir d'arthrose ou même d'en souffrir à un jeune âge⁽¹⁾.

C'est vrai, l'arthrose ça fait mal, mais vous n'êtes pas obligé de subir ! Il existe de nombreuses solutions qui vous permettront de lutter contre votre arthrose^(1,2). En fonction de votre situation et de votre atteinte fonctionnelle, votre médecin vous proposera une prise en charge adaptée. Il pourra s'agir de traitements médicamenteux (antalgiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, injections intra articulaires de corticoïdes ou d'acide hyaluronique, etc.) ou de mesures non médicamenteuses (kinésithérapie, cures thermales, adaptation de l'alimentation, etc.)⁽¹⁾.

Demandez conseil à votre médecin !

Si le vieillissement des articulations favorise la survenue de l'arthrose, c'est loin d'être le seul facteur mis en cause ! En effet, l'arthrose est liée à un déséquilibre entre réparation et dégradation articulaire, qui peut être dû, par exemple, à l'excès de pression appliquée sur le cartilage, ou encore à des traumatismes antérieurs. L'arthrose est effectivement une dégénérescence du cartilage qui va peu à peu s'étendre à toutes les structures alentours : la membrane de votre articulation (membrane synoviale) va s'inflammer puis l'os sous-jacent va se dégrader⁽¹⁾.

IDÉE REÇUE N°4

« UN BAUME MAGIQUE ET J'OUBLIE
MA DOULEUR ! »

*IL EXISTE DES PRODUITS PRÉSENTÉS
COMME AYANT LE POUVOIR DE VENIR À
BOUT DE VOS DOULEURS ARTHROSQUES.*

Attention ! L'arthrose est une maladie chronique, qui nécessite une prise en charge globale et au long cours.

De plus, la prise en charge de l'arthrose nécessite une approche pluridisciplinaire et personnalisée. La décision médicale se partage et votre implication dans le choix du traitement et son suivi seront déterminant pour lutter efficacement contre l'arthrose. Il est important que vous parliez à votre médecin traitant votre arthrose de tout traitement complémentaire que vous prenez afin de limiter tout risque d'interactions médicamenteuses.

IDÉE REÇUE N°5

« LES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN
ME METTENT AU TAPIS ! »

*NE VOUS LAISSEZ PAS FAIRE ! VOUS AUSSI VOUS
POUVEZ LUTTER CONTRE L'ARTHROSE !*

Il est tout à fait possible d'apprendre à surmonter vos difficultés du quotidien ! Certaines adaptations de votre mode de vie pourront vous aider à lutter contre votre arthrose. En effet, pourquoi ne pas soulager vos articulations pendant les crises ? L'utilisation d'aides techniques telles que des orthèses nocturnes, le port de semelles orthopédiques ou l'utilisation de cannes de marche peuvent vous être d'une grande aide. Si votre situation le nécessite, votre médecin pourra également vous orienter vers différents professionnels de santé, comme les ergothérapeutes, qui vous conseilleront sur les adaptations de votre mode de vie que vous pouvez envisager⁽¹⁾, ou encore les kinésithérapeutes qui peuvent vous accompagner dans la rééducation articulaire et l'entretien musculaire⁽²⁾.

IDÉE REÇUE N°6

« AVEC L'ARTHROSE, FINI LE SPORT ! »

*AU CONTRAIRE,
C'EST CONSEILLÉ !^(2,3)
MANGER, BOUGER, ON NE CESSE
DE NOUS LE RÉPÉTER !*

Contrairement aux idées reçues, il est tout à fait possible de pratiquer une activité physique si vous souffrez d'arthrose.

En effet, la pratique d'une activité physique adaptée permet de soulager la douleur arthrosique, de favoriser le fonctionnement du genou et donc prévenir l'aggravation de l'arthrose⁽⁴⁾. **Quelle activité ? Pas n'importe laquelle évidemment, celle qui vous est adaptée, plutôt des activités en « décharge »** comme la natation. De plus, ces exercices peuvent vous être conseillés en fonction de votre arthrose et vous permettront de conserver votre mobilité et de maintenir votre force musculaire⁽¹⁾.

Demandez conseil à votre médecin ! Il pourra vous orienter si besoin vers des professionnels habilités à dispenser une activité physique adaptée.