

# RHUMATISMES :

**Rhumatisme** (du grec « rheuma » qui signifie « écoulement d'humeur ») est un terme générique qui regroupe tous les symptômes et maladies inexplicables et douloureux des muscles, des os, des tendons, des ligaments et des articulations.

Le rhumatisme se manifeste, à des degrés divers, par des douleurs, des craquements, des déformations et une difficulté à se mouvoir. A tort considéré comme une maladie de « vieux », les rhumatismes concernent en réalité les individus de tout âge.

## A - LES TYPES DE RHUMATISMES

On regroupe les différentes maladies rhumatismales en quatre catégories :

### 1. Le rhumatisme dégénératif ou **Arthrose**

C'est la forme la plus fréquente.

Il est dû à l'usure des structures articulaires (cartilages ou des disques intervertébraux) par frottements (suites d'un accident) ou suite à des efforts excessifs (mauvaise posture ou tendons instables).

Localisé le plus souvent dans les genoux, les épaules, les mains, les hanches et la colonne vertébrale souvent chez les personnes âgées de 50 ans et plus.

Traitement de fond Arthrose : **STRUCTUM**

### 2. Le rhumatisme inflammatoire ou **Arthrite**

Il s'agit d'une maladie auto-immune se traduisant par une inflammation dans l'articulation. Ex : Polyarthrite rhumatoïde, Spondylarthrite ankylosante

Il peut toucher l'ensemble de la population : des enfants aux personnes âgées avec trois fois plus de femmes que d'hommes.

### 3. Le **rhumatisme des parties molles**

Il se manifeste par des douleurs autour de l'articulation : dans les muscles, les ligaments ou les tendons. Ex : dans les cas d'ostéoporose, de tendinite,...

Ce type de rhumatisme se présente aussi sous forme locale, comme le tennis elbow (épicondylite), provoqué par des efforts excessifs.

Il survient surtout chez les personnes de plus de 60 ans.



#### 4. Le **rhumatisme métabolique**

Il est la conséquence d'un dysfonctionnement du métabolisme. Ex : La goutte (excès d'acide urique dans le sang).  
Il touche principalement les hommes.

### **B - LES SYMPTÔMES**

Doigts raidis le matin, chevilles enflées, articulations enflammées, tensions chroniques de la nuque et des épaules ou tendinites.

Généralement, ils disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus. Mais parfois, ils perdurent ou réapparaissent régulièrement. Il convient alors de consulter un médecin.

Ces signes peuvent avoir des répercussions sur les gestes de tous les jours mais aussi empêcher de dormir la nuit venue.

### **C - LES CAUSES**

La plupart des maladies articulaires sont dues à une surcharge, à une usure, à une mauvaise sollicitation ou à une sollicitation excessive (répétition prolongée d'un même mouvement) des parties molles.

Mais il existe des facteurs déclencheurs tels que : refroidissements, troubles héréditaires, agents pathogènes (virus, bactéries, etc.) ou troubles du métabolisme.

### **D - PRÉVENTION**

Une vie saine retarde le développement des maladies rhumatismales.

- Mangez équilibré : légumes, fruits, produits laitiers maigres et poisson.
- Buvez quotidiennement au moins deux litres d'eau minérale ou de tisane.
- Faites régulièrement de l'activité physique: Marche, vélo, natation et aquagym présentent l'avantage de ménager les articulations.
- Ne fumez pas
- Consommez avec modération alcool et café.
- Adoptez une position adéquate: que ce soit pour marcher, dormir, soulever des charges ou se tenir debout.



\* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

