

Ostéoarthrite des mains

Terme essentiellement utilisé pour désigner une maladie dégénérative des articulations cartilagineuses. L'ostéoarthrite, aussi appelée arthrose, est la forme d'arthrite la plus souvent rencontrée. Au niveau des articulations, nous retrouvons sur les os une couche que l'on nomme cartilage. Ce cartilage favorise le mouvement en diminuant le frottement, en absorbant les chocs et en répartissant les pressions. Le cartilage est composé d'une couche de tissu conjonctif dense et souple. Lorsqu'une personne est atteinte d'ostéoarthrite, son cartilage se détériore, se fissure et développe de nouvelles structures osseuses autour de l'articulation. Ces petites structures osseuses sont appelées : ostéophytes. À ce moment, la capacité d'absorber les chocs est diminuée et la friction entre les surfaces articulaires est augmentée ce qui cause de la douleur.



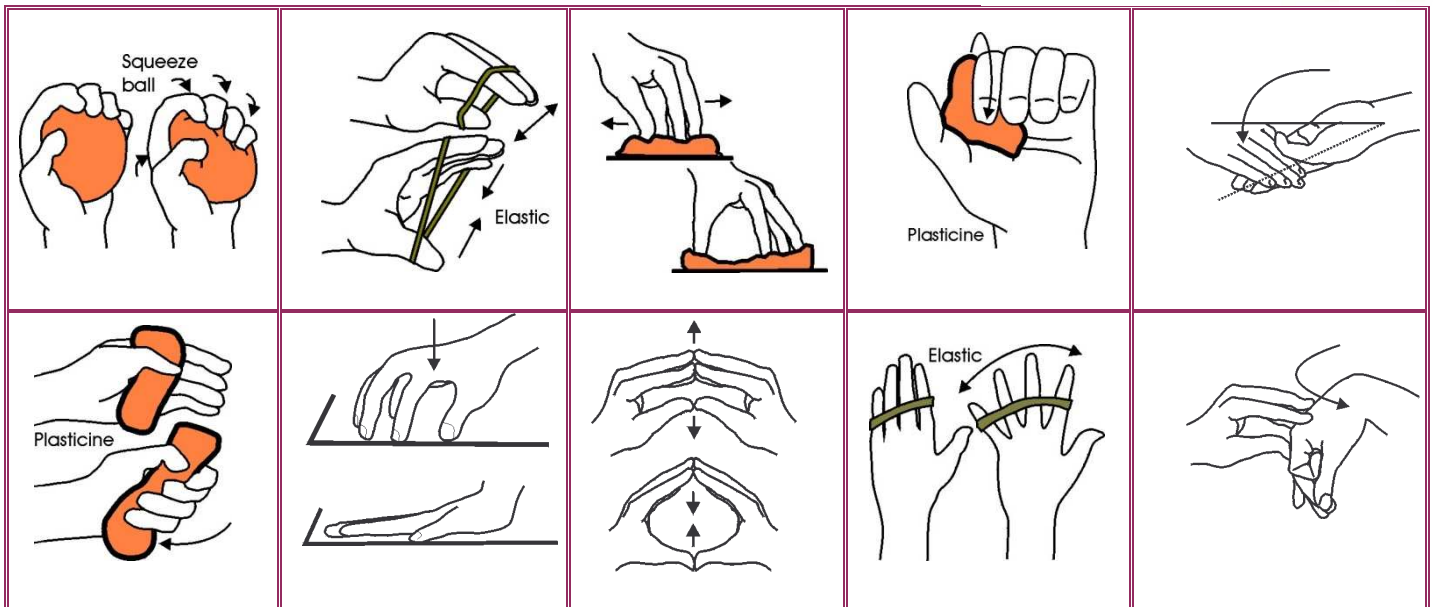
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/17103.htm>

- En anglais seulement

<http://www.arthrite.ca>

<http://www.mon-arthrose.com/>

Exercices



1. Assis sur une chaise, la jambe à 90 degré, Pousser vers le bas et vers l'avant.
2. Squat avec les jambes placées en « chasse-neige ».

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.