

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525



DR. YVES ROUXEL

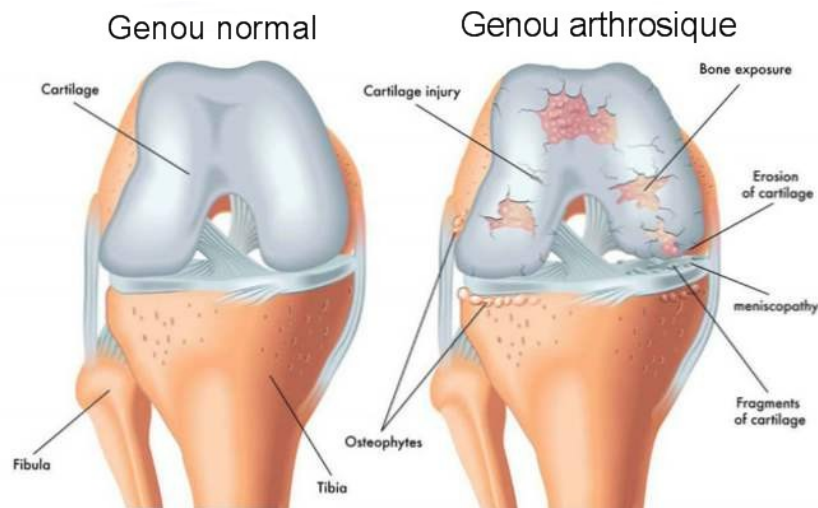
Chirurgie Orthopédique & réparatrice
Traumatologie du Sport

SURUTILISATION CARTILAGINEUSE

Dans des conditions normales, le cartilage articulaire est apte à remplir ses fonctions biomécaniques essentielles (glissement des surfaces articulaires) avec peu de dommages durant les 6 à 7 premières décennies d'une vie.

Mais deux phénomènes peuvent se produire :

- De façon aigue son inflammation, qui va se traduire par des douleurs et un gonflement (hydarthrose) ou poussée congestive de liquide synovial
- De façon chronique un processus de dégradation progressive : l'arthrose, c'est-à-dire l'usure naturelle des cartilages à mesure que l'on avance en âge.



Dans un cas comme dans l'autre, on ne connaît pas la cause exacte de ces phénomènes, mais on pense que certains facteurs jouent :

- L'âge : le cartilage s'use avec le temps ; comme le démontrent les radiographies, à compter de 65 ans, 80 % à 90 % de la population est atteint d'arthrose, bien qu'un pourcentage beaucoup plus petit de personnes présente les symptômes qui vont avec (douleur, gonflement, déformation etc...)
- Les traumatismes articulaires, surtout s'ils sont répétés
- Un excès de poids, facteur le plus important probablement...
- Les gènes également...

Clinique Paris-Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : [chaine lecospfr](https://www.youtube.com/channel/lecospfr)

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525

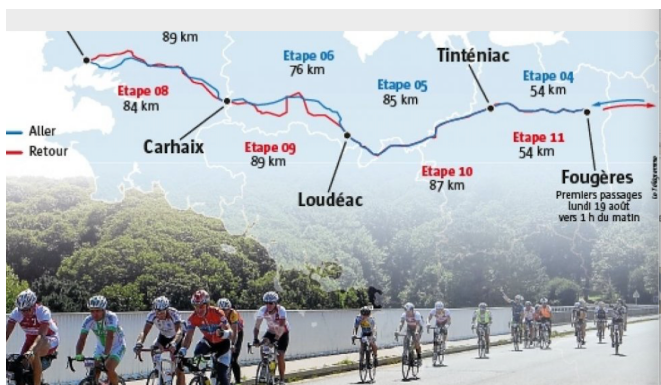


DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & réparatrice
Traumatologie du Sport

L'activité physique a des aspects positifs : elle représente un stimulus intéressant pour les tissus osseux et cartilagineux tant pour leur entretien que pour leur protection.

Mais cette activité a également des aspects négatifs : au-delà d'un certains nombres d'heures par semaine, le sport a des effets négatifs sur le squelette et le fragilise. Il apparaît alors des zones plus fragiles et la densité osseuse finit par devenir plus faible. De même, le cartilage manifeste sa souffrance. Ainsi, durant la course, chaque jambe encaisse environ 2,5 fois le poids du corps. On imagine bien que ces sollicitations, surtout si elles répétées, conduisent également à la souffrance du cartilage articulaire...



Symptômes et complications :

- Une douleur sourde et profonde, parfois vive à l'activité, qui peut persister au repos ;
- Un gonflement (épanchement de synovie)
- Une raideur articulaire transitoire
- Une sensation ou un bruit de broiement lorsque l'articulation bouge (œdème du cartilage)

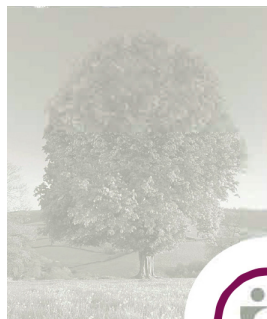


Clinique Paris-Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : [chaine lecospfr](https://www.youtube.com/channel/lecospfr)



Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525



DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & réparatrice
Traumatologie du Sport

Les articulations portantes comme les hanches, les genoux et les pieds sont plus susceptibles de développer ces phénomènes. Il importe de noter qu'un grand nombre de personnes atteintes d'arthrose n'éprouvent aucun symptôme.

Traitement :

Les traitements possibles comportent la modification du facteur de stress de l'articulation (modulation de l'activité qui engendre l'inflammation puis l'usure), des moyens d'amortissement (cannes, orthèses, semelles etc...), la physiothérapie pour améliorer la mobilité et la flexibilité, les médicaments pour prendre en charge la douleur, et la chirurgie si besoin.

Les médicaments disponibles en vente libre peuvent suffire pour traiter la douleur et parfois le gonflement mais des médicaments sur ordonnance sont nécessaires pour le soulagement de symptômes plus importants. Citons :

- les anti inflammatoires
- les applications de topiques locaux
- les injections de corticoïdes
- les injections d'acide hyaluronique
- la chondroïtine et la glucosamine



Clinique Paris-Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : [chaine lecospfr](https://www.youtube.com/channel/lecospfr)

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

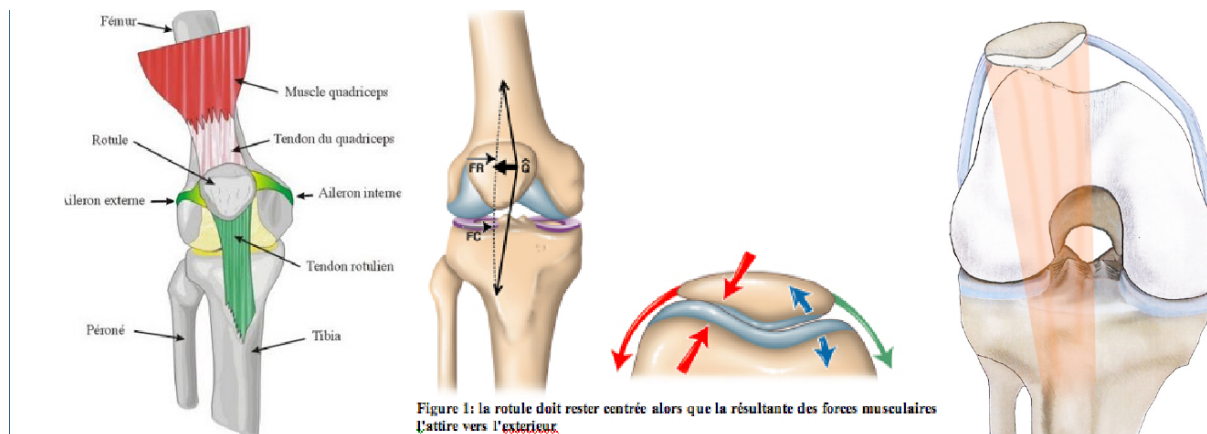
93 11 0522 5
RPPS 1003751525



DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & réparatrice
Traumatologie du Sport

La chirurgie peut représenter une option soit pour corriger une déformation ou réorienter une surface articulaire usée (ostéotomie), soit pour remplacer une articulation particulièrement endommagée (prothèse).



Conclusion :

Les traumatismes articulaires touchent les cartilages, les ligaments, les muscles et les insertions des tendons. Préserver les articulations consiste à éviter le surmenage articulaire, qui est la conséquence de gestes de grande amplitude à la "limite du physiologique".

Une activité modérée ne devrait pas entraîner, ou très peu, de traumatismes lorsque l'articulation est normale. Elle semble au contraire renforcer les cartilages. En cas de surmenage articulaire, cette activité conduit à l'inflammation (signal d'alarme aigu) voire prédisposer à l'arthrose même pour des articulations normales. Le meilleur moyen d'éviter ces phénomènes est de bien gérer l'intensité de l'entraînement et la répétition des exercices pouvant les provoquer.

Clinique Paris-Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : [chaine lecospfr](https://www.youtube.com/channel/lecospfr)