

Arthritis

Arthritis occurs when the joints in your body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in your joints. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in some joints, your bones rub together causing pain, swelling, and stiffness.

Most arthritis is osteoarthritis. This comes from joints wearing out over time from use. This occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times the tissues around the joint become strained and cause more pain.

There are other types of arthritis that occur mainly at a younger age. These often need special tests and treatments.

Risk Factors

- Growing older
- Injury to a joint
- Overuse of a joint

Signs

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joints enlarge or swell
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joints
- Warmth around joints
- Redness of the skin around joints

Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests, x-rays or remove a small sample of fluid around the painful joint.

Arthrite

L'arthrite survient lorsque les articulations de votre organisme sont inflammées ou lorsque le cartilage de vos articulations se casse. Le cartilage est le coussin des articulations qui les protège des pressions et qui rend vos mouvements fluides. Lorsque le cartilage se casse dans certaines articulations, vos os frottent les uns contre les autres, ce qui provoque une douleur, des gonflements, et une raideur.

La plupart du temps, l'arthrite est de l'arthrose. Avec le temps, les articulations s'usent. Elle survient fréquemment dans les genoux, les hanches et les mains. Les articulations commencent à faire mal et s'épaississent. Parfois, les tissus autour de l'articulation deviennent tendus et la douleur est plus importante.

Il existe d'autres types d'arthrite qui surviennent principalement lorsque l'on est jeune. Ceux-ci nécessitent des examens et des traitements spéciaux.

Facteurs de risque

- Le vieillissement
- Blessure à une articulation
- Utilisation excessive d'une articulation

Signes

- Douleur articulaire
- L'articulation n'est pas stable ou vous avez l'impression qu'elle ne pourra pas vous soutenir
- Les articulations grossissent ou gonflent
- Raideur, souvent le matin
- Utilisation des articulations limitée
- Chaleur autour des articulations
- Rougeurs sur la peau autour des articulations

Examens

Votre médecin vous parlera de votre santé et inspectera vos articulations. Votre médecin pourra vous prescrire des examens sanguins, des radiographies, ou ponctionner un petit échantillon de liquide autour de l'articulation douloureuse.

Arthritis. African French.

Treatment

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.
- Add grab bars in the shower, the bathtub and near the toilet.

If these changes do not help, your doctor may suggest medicine to control pain and swelling. Sometimes surgery is needed.

Call your doctor **right away** if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Traitement

Le traitement de l'arthrite dépend de :

- La cause
- Les articulations douloureuses en question
- L'importance de la douleur
- La manière dont l'arthrite affecte vos activités quotidiennes
- Votre âge
- Votre travail ou vos activités

En tant que partie intégrante de votre traitement, il est possible que vous deviez :

- Faire de l'exercice afin d'améliorer vos mouvements et la solidité de vos articulations.
- Utiliser des traitements chauds ou froids pour réguler la douleur et les gonflements.
- Éviter les positions ou les mouvements qui exercent une pression supplémentaire sur vos articulations douloureuses.
- Éviter de rester trop longtemps dans une même position.
- Installer des barres de soutien dans votre douche, dans la baignoire et près des toilettes.

Si ces changements ne vous aident pas, votre médecin pourra vous suggérer des médicaments pour réguler la douleur et les gonflements. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Vous avez des douleurs articulaires sévères inexplicables.
- L'articulation est très gonflée.
- Vous avez soudainement des difficultés à bouger votre articulation.
- La peau autour de l'articulation est rouge ou est chaude au toucher.

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Arthritis. African French.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.