

ARTHROSE*



DEFINITION

L'arthrose est une affection articulaire d'origine mécanique caractérisée par des lésions au niveau des articulations. Elle aboutit à l'usure et à la destruction précoce du cartilage. Ce tissu qui enrobe les os d'une articulation se ramollit et s'effrite. Les articulations les plus fréquemment touchées sont :

- Le genou,
- La hanche
- Les vertèbres du dos (cervicales, lombaires)

Cependant, les autres articulations, comme l'épaule, la cheville et le poignet, peuvent aussi être atteintes. L'arthrose des doigts (arthrose digitale) est également très fréquente

AIDES MOBILISABLES

- Adaptation de l'organisation de travail (pauses aménagées, adaptation de planification...)
- Limiter ou faciliter le port de charge (chariot, table roulante...)
- Aménagement de l'environnement de travail (réorganisation des rangements, fauteuil ergonomique, réorganisation du poste de travail...)
- Financement ou aide à l'aménagement du véhicule (coussins de soutien, automatisation de boîte de vitesse...)
- Place de parking...

Aides mobilisables réservées aux travailleurs handicapés dans les limites des conditions et du budget de l'accord relatif à l'insertion et au maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés en accord avec la médecine du travail (liste d'aide non exhaustive)

FACTEURS DECLENCHANTS

Les causes de l'arthrose sont multiples. Facteurs mécaniques, génétiques, processus d'inflammation, etc. L'usure d'une articulation avec l'âge ne devrait pas causer d'arthrose. En revanche, les mouvements répétitifs et les microtraumatismes répétés à une articulation peuvent provoquer une usure anormale conduisant à l'arthrose. L'excès de poids et le manque d'activité physique sont 2 autres facteurs importants.

CONSEQUENCES

- Douleurs articulaires
- Fatigabilité (douleurs nocturnes)
- Perte de la flexibilité motrice
- Inconfort lors de changements de température
- Diminutions des capacités motrices (douleurs, sensibilités, raideur articulaire)
- Difficulté de port de charge...

CONSEIL DE L'EXPERT

« La prophylaxie : en complément des aides techniques, l'ergonome peut aussi donner à la personne des conseils de vie courante simples et efficaces pour adopter des postures ou des gestes évitant l'aggravation de la maladie (dans le cas d'arthrose vertébrale par exemple : comment soulever une charge, comment lacer ses chaussures, etc.) »

Ergonome RCBT – Cabinet ERGOMIX



LE CAS DE MARC

Dans l'épisode BD n°3 des aventures de Marc & Andy, nous découvrons que Marc est sujet à de l'arthrose provoquée par les perturbations d'Andy. Après de nombreuses péripéties, Marc se décide à **déclarer son handicap**. La Mission handicap peut alors l'accompagner avec l'appui de la médecine du travail et d'un ergonome. Marc bénéficie d'une **étude de poste réalisée par un ergonome**, suivie d'une **réorganisation des rangements** de l'arrière-boutique de son magasin afin de lui permettre d'accéder à l'ensemble des produits du magasin. Andy est ainsi enterré, avec les produits que Marc ne parvenait pas à atteindre autrefois.

SOURCES**

- Arthrose [en ligne]. SantePratique.fr, Marie Lestelle et Dr Sophie Duméry, mise à jour 28 juillet 2011 [consulté le 29 juillet 2015]. Disponible sur : <http://www.santepratique.fr/arthrose.php>
- Arthrose [en ligne]. Journal des femmes, mise à jour juillet 2015 [consulté le 27 juillet 2015]. Disponible sur : <http://sante.journaldesfemmes.com/pratique/maladies/maladies-des-os-et-des-muscles/1198/arthrose.html>
- Arthrose [en ligne]. PasseportSanté.net, mise à jour en novembre 2012 [consulté le 27 juillet 2015]. Disponible sur : http://passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/fiches.aspx?doc=arthrose_pm



*Les fiches Maladies sont des fiches informatives qui ne peuvent être considérées comme exhaustives et qui en conséquence doivent faire l'objet de vérifications. En aucun cas, ces informations ne peuvent se substituer à un avis médical.

** les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.