

NORMES DE QUALITÉ

Arthrose

Un guide pour les personnes présentant une arthrose du genou, de la hanche, de la main ou de l'épaule

MISE À JOUR 2024

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur l'[arthrose](#). Il décrit les 10 principaux domaines dans lesquels les cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins aux personnes atteintes d'arthrose du genou, de la hanche, de la main ou de l'épaule. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens, ainsi qu'un lien vers des ressources.

Le saviez-vous?

Il existe de nombreux types de « cliniciens » qui peuvent faire partie de votre équipe de soins de santé, notamment :

- Les cliniciens de soins primaires, tels qu'un médecin de famille ou une infirmière praticienne
- Les médecins spécialisés dans la gestion de la douleur ou la médecine du sport et de l'exercice
- Les médecins spécialistes tels qu'un chirurgien orthopédiste, un physiatre, un chirurgien plastique ou un rhumatologue
- Un chiropraticien, diététicien, infirmier, ergothérapeute, pharmacien ou physiothérapeute
- Un psychologue, conseiller ou clinicien qui peut vous aider à gérer vos symptômes (comme la douleur, le sommeil médiocre, l'anxiété et l'humeur, ou le poids)

Chaque personne est différente et certaines options peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Si vous avez des questions sur vos soins, **il est important d'en parler avec votre clinicien.**

Ce guide s'adresse aux adultes atteints d'arthrose du genou, de la hanche, de la main ou de l'épaule. Il peut vous aider à savoir quoi demander lorsque vous recevez un traitement et à vous assurer de recevoir des soins de la plus haute qualité.

L'arthrose est une condition qui touche les articulations (les endroits où les os se rencontrent pour permettre de plier et de bouger), causant de la douleur, de l'enflure et/ou de la raideur. Les genoux, les hanches, les mains et les épaules sont les articulations les plus couramment touchées par ce type d'arthrite.

L'arthrose a tendance à s'aggraver avec le temps et peut rendre difficile la réalisation de vos activités normales. Mais il existe des moyens de gérer vos symptômes et d'améliorer votre qualité de vie. Les membres de votre équipe de soins de santé veulent vous aider à vous sentir en confiance pour gérer vos symptômes et vivre la meilleure vie possible. Plus ils en savent sur vous et vos objectifs, mieux ils peuvent vous aider à créer un plan qui répond à vos besoins.

Si vous ou une personne qui vous tient à cœur cherchez à gérer son arthrose...

Vous pouvez utiliser ce guide pour travailler avec vos cliniciens afin d'établir un plan qui vous convient, y compris l'accès à des soins culturellement appropriés. Nous vous encourageons à utiliser ce guide pour poser des questions éclairées et en apprendre davantage sur les types de soins qui peuvent vous aider.

Résumé des 10 principaux domaines d'amélioration en matière de soins aux personnes atteintes d'arthrose



Énoncé de qualité 1 : Évaluation clinique à des fins de diagnostic

Ce que dit la norme

Les personnes qui ont des douleurs articulaires persistantes, atraumatiques ou liées au mouvement, et des douleurs ou des raideurs matinales d'une durée inférieure à 30 minutes reçoivent un diagnostic d'arthrose après une évaluation clinique. L'imagerie radiologique n'est pas nécessaire pour faire un diagnostic chez les personnes de 40 ans ou plus si elles présentent les symptômes typiques de l'arthrose.

Ce que cela signifie pour vous

Vous devriez consulter un clinicien si vous présentez une douleur persistante et (ou) une raideur au genou, à la hanche, à la main ou à l'épaule lorsque vous bougez, sauf si vous vous êtes récemment blessés à cette articulation ou à la région qui l'entoure.

Diagnostiquer rapidement l'arthrose est important pour que vous puissiez gérer vos symptômes et maintenir une bonne qualité de vie. Les symptômes de l'arthrose tendent à s'aggraver avec le temps ; il est donc idéal de commencer des traitements.

Pour obtenir un diagnostic de votre état de santé, votre clinicien vous examinera et vous posera des questions sur vos symptômes. Vous n'aurez pas besoin de radiographie ou d'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour obtenir un diagnostic si vous êtes âgé de 40 ans ou plus et que vous présentez les symptômes typiques de l'arthrose. La raison est que l'arthrose est une maladie fréquente dans ce groupe d'âge et qu'une radiographie ou une IRM n'expliquera pas vos symptômes ni n'aidera à établir un diagnostic. Les décisions initiales concernant votre traitement sont normalement basées sur l'examen et sur la façon dont vos symptômes influent sur votre vie.



Énoncé de qualité 2 : Évaluation complète pour renseigner le plan de soins

Ce que dit la norme

Les personnes qui ont reçu un diagnostic d'arthrose reçoivent une évaluation complète de leurs besoins pour orienter l'élaboration de leur plan de soins.

Ce que cela signifie pour vous

Vos cliniciens devraient faire une évaluation complète de votre santé globale. Ils devraient discuter avec vous de l'incidence qu'a votre arthrose sur votre énergie, votre humeur, votre sommeil, votre travail, vos passe-temps, votre famille et votre vie sociale.

Ils devraient utiliser ces renseignements pour élaborer un plan de soins avec vous qui commence dans les 3 mois suivants votre diagnostic. Votre plan de soins décrit la façon dont vos cliniciens et vous-même collaborerez pour atténuer vos symptômes et améliorer votre capacité à continuer d'exercer vos activités quotidiennes. Ensemble, vous devrez revoir ce plan à chaque consultation et y apporter des changements au besoin.

Le saviez vous?

Les plans de soins peuvent être très différents d'une personne à l'autre. Il est donc important de travailler en étroite collaboration avec vos cliniciens pour créer un plan de soins qui vous convienne.



Énoncé de qualité 3 : Éducation des patients

Ce que dit la norme

Du matériel informatif est proposé aux personnes présentant de l'arthrose afin de faciliter un plan d'autogestion. Cette information est fournie dans des formats accessibles.

Ce que cela signifie pour vous

Vos cliniciens devraient vous aider à en apprendre davantage sur votre arthrose et sur la manière de la gérer. Ils peuvent vous fournir des renseignements directement ou vous recommander des programmes d'information dans votre collectivité. Ils devraient également vous fournir des renseignements lorsque vous recevez le diagnostic, puis à mesure que vos besoins changent.

Chaque personne aura besoin de renseignements différents, mais il y a des éléments communs que toutes les personnes présentant de l'arthrose devraient connaître :

- Vos cliniciens devraient discuter avec vous de l'importance d'être actif physiquement, de faire des exercices particuliers et de gérer votre poids. Ces choses peuvent vous aider à réduire votre douleur et à atténuer d'autres symptômes (comme le manque de sommeil et les sauts d'humeur) ainsi qu'à maintenir votre capacité à fonctionner correctement
- Vos cliniciens devraient vous montrer comment protéger vos articulations et prévenir les blessures tout en étant actif physiquement (par exemple, en prenant de courtes pauses pour permettre aux articulations de se reposer)

Nous savons que l'arthrose est douloureuse et peut avoir de nombreuses répercussions sur votre vie. Vos cliniciens travailleront avec vous pour améliorer votre qualité de vie et vous aider à atteindre vos objectifs.



Énoncé de qualité 4 : Plan d'autogestion du patient

Ce que dit la norme

Les personnes présentant de l'arthrose sont encouragées à élaborer un plan d'autogestion personnalisé, orienté sur les objectifs, et qui évolue pour s'attaquer à la gestion constante des symptômes et à l'accès aux ressources et à du soutien.

Ce que cela signifie pour vous

Vos cliniciens devraient collaborer avec vous pour créer un plan d'autogestion. C'est cette partie du plan qui est axée sur le rôle que vous jouez dans vos soins.

Votre plan d'autogestion est un plan dans lequel vous pouvez établir des objectifs pour apprendre à vivre avec l'arthrose, créer des plans d'action, résoudre des problèmes qui peuvent survenir et faire le suivi de vos progrès.

Votre plan devrait comprendre les renseignements sur la façon d'accéder aux services locaux, comme les séances d'exercices, les programmes de gestion de poids et les groupes de soutien.

Votre plan devra également prendre en compte toutes les autres affections médicales que vous avez et qui pourraient influencer vos objectifs et vos capacités.

Selon vos besoins, votre plan devrait également comprendre des renseignements sur les aides à la mobilité et les accessoires de mobilité existants comme les chaussures adaptées, les appareils orthopédiques pour la jambe, les orthèses et les poignées d'appui. Ces accessoires fonctionnels peuvent vous aider à rester actif et à bien fonctionner.

Vos cliniciens et vous devriez savoir que certains traitements et programmes décrits dans ce guide ne sont pas financés publiquement, et vous pourriez avoir à payer directement pour ces services ou par le biais d'une assurance privée.



Énoncé de qualité 5 : Exercice thérapeutique

Ce que dit la norme

Les personnes présentant de l'arthrose sont fortement encouragées à participer à des séances d'entraînement neuromusculaire évolutif spécifique, à du renforcement musculaire et à des exercices aérobiques à une fréquence, à une intensité et à une durée suffisantes pour maintenir ou améliorer la santé articulaire et la forme physique.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez l'arthrose, faire des types d'exercices particuliers peut réduire votre douleur et améliorer votre solde et votre capacité à bouger. Vos cliniciens devraient vous offrir un programme d'exercice thérapeutique conçu pour vos besoins.

Les exercices thérapeutiques sont des programmes planifiés pour renforcer vos muscles et les développer pour qu'ils bougent de façon à réduire la charge sur vos articulations. Si vous avez l'arthrose du genou ou de la hanche, votre programme d'exercices devrait cibler les muscles dans vos jambes, votre abdomen et votre dos. Il devrait également contenir des exercices pour améliorer votre condition physique cardiaque et pulmonaire. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour faire vos activités.

Pour s'assurer que vous bénéficiez de ces exercices, vos cliniciens devraient vous montrer la façon de les faire correctement et en toute sécurité. Ils devraient vous montrer progressivement comment faire des exercices plus difficiles et en augmenter la quantité.



Énoncé de qualité 6 : Activité physique

Ce que dit la norme

Les personnes présentant de l'arthrose sont vivement encouragées à optimiser leur activité physique et à réduire au minimum l'activité sédentaire, et des renseignements ainsi que du soutien sont mis à leur disposition afin de les aider à atteindre ces objectifs.

Ce que cela signifie pour vous

En plus de votre programme d'exercices thérapeutiques, vos cliniciens devraient vous encourager à être actif physiquement chaque jour. Même un faire tout petit peu d'activités physiques est bon. Faire de l'activité physique régulièrement peut beaucoup réduire la douleur et la raideur causées par votre arthrose et améliorer votre état de santé globale.

La marche, le vélo, la nage, l'aviron, l'aquaforme et la marche dans la piscine sont tous des activités qui sont bonnes pour assouplir les articulations. Le yoga et le tai-chi sont également de bonnes activités. Mais certaines positions devront peut-être être modifiées pour vos besoins. La marche d'un bon pas, le vélo, les tâches ménagères, la danse et l'entretien du jardin sont des exemples d'activités modérées. Des exemples d'activités intenses sont la marche rapide, le vélo dans des montées et des longueurs de nage.

Ce n'est pas parce que vous ressentez de la douleur lorsque vous êtes actif que vous endommagez vos articulations. Si une activité aggrave vos symptômes, vos cliniciens devraient vous montrer comment la modifier ou vous en recommander d'autres.

Vous devriez faire autant d'activités physiques que vous vous sentez capable de faire. Un bon objectif est de faire au moins 150 minutes d'activités modérées à intenses par semaine. En étant actif, même en lot de 10 minutes ou plus, vous améliorerez vos conditions physiques. Si vous trouvez qu'un objectif de 150 minutes par semaine est trop difficile, vous pouvez commencer par des objectifs qui sont plus réalistes pour vous, puis augmenter graduellement votre temps d'activités physiques par jour.

Vos cliniciens devraient vous aider à créer un plan qui vous permettra d'atteindre vos objectifs ou vous recommander des programmes communautaires qui pourraient vous aider.



Énoncé de qualité 7 : Gestion du poids

Ce que dit la norme

Des stratégies de gestion du poids axées sur le patient sont offertes aux personnes présentant de l'arthrose qui sont obèses ou en surpoids, et les personnes qui ont un poids normal sont encouragées à maintenir leur poids.

Ce que cela signifie pour vous

Être en surpoids pourrait aggraver la douleur et réduire votre mobilité. Perdre du poids pourrait améliorer vos symptômes. Si vous faites de l'arthrose et de l'embonpoint, vos cliniciens devraient vous offrir de l'aide pour perdre au moins 5 à 10 % de votre poids corporel. Si vous êtes dans votre poids santé, ils devraient vous encourager à le maintenir.

Si vous avez besoin d'aide, votre clinicien de soins primaires devrait vous recommander à un programme de gestion de poids ou à un diététiste. Les diététistes peuvent vous aider et vous donner des renseignements et des conseils sur la façon dont l'alimentation et l'exercice influent sur votre poids et la façon de rester motivé et d'atteindre vos objectifs de perte de poids.



Énoncé de qualité 8 : Gestion pharmacologique des symptômes

Ce que dit la norme

Des médicaments sont offerts aux personnes présentant de l'arthrose symptomatique pour réduire la douleur lorsque les traitements non pharmacologiques ne suffisent pas à soulager leurs symptômes.

Ce que cela signifie pour vous

Si l'exercice et la gestion de poids ne sont pas suffisants pour contrôler vos symptômes, votre clinicien de soins primaires pourrait vous proposer de prendre des médicaments contre la douleur. Si vous décidez de prendre des médicaments, il est important de continuer également vos traitements non médicamenteux. L'un ne remplace pas l'autre.

Votre clinicien de soins primaires devrait collaborer avec vous pour créer un plan afin de passer en revue la prise de médicaments après une certaine période. Toutefois, si vous éprouvez des effets indésirables causés par la médication, il est important d'en aviser votre clinicien de soins primaires immédiatement.

Votre clinicien de soins primaires devrait vous offrir avant tout une crème à mettre sur votre articulation. Si celle-ci ne fonctionne pas pour vous, il pourrait vous recommander des médicaments en vente libre (comme des analgésiques à faibles doses et (ou) des anti-inflammatoires non stéroïdiens), des médicaments d'ordonnance ou une injection dans l'articulation.

Votre fournisseur de soins primaires ne devrait pas vous offrir de médicaments opioïdes en premier ou pour le traitement normal de votre douleur d'arthrose. Ces médicaments sont associés à des risques graves, y compris la dépendance, la surdose et la mort. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le guide de référence du patient pour la norme de qualité sur la [Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur chronique](#).



Énoncé de qualité 9 : Aiguillage vers un clinicien qui a des compétences supplémentaires en gestion de l'arthrose

Ce que dit la norme

Les personnes présentant d'arthrose, lorsque cliniquement indiquées, sont aiguillées par leur clinicien de soins primaires à un clinicien de la santé possédant des compétences supplémentaires en gestion de l'arthrose.

Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien de soins primaires pourrait vous suggérer de consulter un autre clinicien qui a d'autres types de compétences pour aider les gens à gérer leurs symptômes d'arthrose et pour voir si vous pourriez bénéficier d'autres évaluations ou traitements. Demandez à votre clinicien de soins primaires quel professionnel de la santé communiquera avec vous pour les évaluations ou les traitements à venir.

Les cliniciens vers lesquels vous avez été aiguillés par votre clinicien de soins primaires devraient lui envoyer des commentaires concernant vos progrès. Votre clinicien de soins primaires devrait partager ces renseignements avec vous à votre prochaine consultation.

Vos soins généraux demeureront de la responsabilité de votre clinicien de soins primaires de sorte que vous évitiez les évaluations, les examens et les traitements inutiles.



Énoncé de qualité 10 : Aiguillage pour une évaluation de chirurgie des articulations

Ce que dit la norme

Les personnes présentant de l'arthrose dont les symptômes ne sont pas suffisamment contrôlés grâce à la gestion non chirurgicale et dont la qualité de vie est amoindrie en raison des symptômes liés à leur articulation devraient être aiguillées à une évaluation pour une chirurgie des articulations.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez essayé de gérer vos symptômes avec les traitements décrits dans ce guide et que vos symptômes ne vous permettent pas d'accomplir vos activités de tous les jours, vos cliniciens pourraient vous orienter vers une évaluation pour voir si vous pourriez bénéficier d'une intervention chirurgicale pour réaligner ou remplacer l'articulation douloureuse. Le remplacement articulaire peut grandement réduire la douleur et améliorer la fonction chez les personnes gravement atteintes d'arthrose.

Si vous souffrez d'arthrose du genou, votre chirurgien ne devrait pas vous proposer un traitement appelé arthroscopie. (Dans cette procédure, un dispositif en forme de tube est inséré dans une articulation pour l'examiner et la traiter.) L'arthroscopie ne réduit pas la douleur ni n'améliore la fonction chez les personnes atteintes d'arthrose du genou, elle ne devrait donc pas être utilisée. Les avantages ne l'emportent pas sur les risques.

Suggestions de sujets à aborder avec vos cliniciens

Demandez à vos cliniciens :

- Qu'est-ce qui pourrait causer mes symptômes persistants de douleur, de raideur et/ou de douleur dans mes genoux, hanches, mains ou épaules lorsque je bouge, et comment saurai-je si j'ai de l'arthrose?
- Comment puis-je gérer mon arthrose?
- Qui participera à mes soins?
- Aurai-je besoin de médicaments contre la douleur?
- Que puis-je faire pour aider à prévenir de nouveaux dommages aux articulations?
- Quels types d'exercices sont recommandés pour mon arthrose? À quel point? À quelle fréquence?
- Ai-je besoin d'une intervention chirurgicale?

Partagez avec vos cliniciens :

- Si vous ressentez une douleur persistante, une sensation de raideur et/ou une douleur dans vos genoux, hanches, mains ou épaules lorsque vous les bougez
- Si vous avez moins de force et de mobilité dans une articulation ou dans plusieurs articulations
- Si vos symptômes d'arthrose ont une influence sur votre qualité de vie (par exemple, votre activité physique, votre sommeil, votre santé mentale, vos relations, votre vie professionnelle)
- Si vous avez besoin de soutien ou de recommandations pour rester physiquement actif et gérer votre poids tout en protégeant vos articulations et en prévenant les blessures
- Si vous souhaitez en savoir plus sur les programmes d'éducation disponibles dans votre communauté ou sur les ressources pour vous aider à gérer votre arthrose

Si vous êtes un partenaire de soins

Vous pourriez avoir vos propres questions. Il peut être utile de vous identifier comme le partenaire de soins du patient auprès de l'équipe de soins. Cela fera en sorte qu'il connaît et respecte vos questions et préoccupations. Faites-lui savoir :

- Quel sera votre rôle pour aider le patient à gérer sa maladie;
- Si vous avez besoin d'aide.

En savoir plus

Le [Programme de réadaptation et d'information sur l'arthrite](#) s'agit d'un programme de la Société de l'arthrite Canada qui offre aux patients souffrant d'articulations arthritiques/dégénératives des approches d'autogestion et de l'éducation.

La Société de l'arthrite du Canada offre une vaste gamme de [soutien et éducation](#) aux personnes atteintes d'arthrite.

L'Alliance canadienne des patients atteints d'arthrite offre une vaste gamme de ressources pour les patients atteints d'arthrite pour [parler avec votre fournisseur de soins de santé, gérer la vie quotidienne, médicaments et traitements](#) et [plaidoyer et politique](#).

Le [programme GLA:D Canada](#) est un programme d'éducation et d'exercice de 8 semaines pour les personnes ayant des genoux et/ou des hanches raides et/ou douloureux, ou souffrant d'arthrose du genou et/ou de la hanche.

Santé Ontario a élaboré d'autres normes de qualité et des guides pour les patients sur les conditions liées à l'arthrose qui peuvent être utiles, notamment sur les sujets qui suivent :

- [Lombalgie](#)
- [Douleur chronique](#)
- [Prédiabète et diabète de type 2](#)

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8664-7 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2024