



Pourquoi vos articulations vous font-elles souffrir ?

Avez-vous déjà ressenti un pincement au genou en montant les escaliers ou une raideur dans les doigts au réveil ? Ces signes sont peut-être des douleurs articulaires. Hissé en tête du classement des maladies en Suisse, le rhumatisme touche près de deux millions de personnes*. Qu'elles soient passagères ou chroniques, ces douleurs peuvent surgir à tout moment et impacter fortement la mobilité et la qualité de vie. Comment surviennent-elles ? Quelles solutions existent ? Et surtout, comment les prévenir ? Eclairage avec les spécialistes du Réseau de l'Arc.

Le corps humain compte plus de 300 articulations, essentielles à nos mouvements. Leur fonctionnement peut toutefois être perturbé par l'usure, une inflammation, un traumatisme ou une maladie rhumatismale. Spécialiste FMH en rhumatologie, Dre Ancuta Mihai explique : « les douleurs rhumatologiques se trouvent au niveau de l'articulation elle-même ou dans les tendons ou les ligaments. On distingue deux grands mécanismes : la douleur mécanique, généralement déclenchée ou aggravée par l'effort, soulagée par le repos et associée à une raideur matinale brève, et à l'inverse, la douleur inflammatoire, qui survient au repos, notamment la nuit, et s'accompagne de réveils nocturnes et d'une raideur matinale prolongée ».

HANCHE ET GENOU, DES ARTICULATIONS SOLLICITÉES

Les douleurs de la hanche et du genou figurent parmi les motifs de consultation les plus fréquents en orthopédie. « Elles touchent

des patients de tous âges et ont des origines variées », souligne Dr Andrei Zaporojanu, spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur. « Dans la majorité des cas, il s'agit de douleurs mécaniques qui sont liées à l'usure de l'articulation, comme l'arthrose, ou à des lésions du cartilage, des ménisques ou des ligaments. Plus rarement, ces douleurs peuvent être d'origine inflammatoire, notamment des tendinites survenues par sur sollicitation ».

La prise en charge repose d'abord sur des traitements conservateurs : physiothérapie, activité adaptée, antalgiques, anti-inflammatoires ou infiltrations. La chirurgie n'est envisagée qu'en dernier recours, lorsque la douleur devient invalidante et altère la qualité de vie. « L'objectif est d'éviter que ces douleurs ne limitent la mobilité ou la perte d'autonomie du patient, si elles ne sont pas prises en charge de manière adaptée », ajoute-t-il.

Au-delà des traitements médicaux, l'accompagnement global du patient — relaxation, soutien psychologique ou aide sociale — joue un rôle déterminant. Car la qualité de vie peut être fortement impactée par les maladies rhumatologiques chroniques : « elles peuvent entraîner une douleur persistante, une fatigue chronique, des difficultés professionnelles et un isolement social. Les troubles anxieux et dépressifs sont fréquents », rappelle Dre Mihai.

BOUGER POUR PRÉVENIR ET PRÉSERVER

Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir que guérir — une réalité particulièrement vraie pour les douleurs articulaires. Contrairement aux idées reçues, elles ne doivent pas conduire à l'inactivité.

« Au quotidien, il est recommandé d'éviter la sédentarité, de respecter les traitements prescrits et de surveiller son poids », insiste Dre Mihai. Le patient joue un rôle central dans ce processus : en comprenant sa maladie, il contribue à préserver son équilibre et à freiner l'évolution des symptômes.

Grâce aux avancées médicales et à une prise en charge précoce et adaptée, de nombreuses pathologies sont aujourd'hui mieux contrôlées : « s'il y a un message à retenir, c'est de ne jamais banaliser une douleur articulaire persistante », conclut Dre Mihai.

Une conférence publique sur le thème des douleurs articulaires se tiendra le **jeudi 7 mai 2026**, de **18h30 à 20h00** à la **salle communale de Tavannes** (Rue du Foyer 5, 2710 Tavannes)

Entrée libre, sur inscription :

- Par e-mail à communication@reseaudelarc.net
- Par téléphone au **+41 32 942 24 22**
- En scannant le **code QR**



RÉSEAU
DE L'ARC

www.reseaudelarc.net