

Mieux vivre avec son arthrose de la hanche ou du genou

NOUVEAUTÉ L'Hôpital de La Providence, à Neuchâtel, propose à partir d'aujourd'hui le programme GLA:D® Suisse Arthrose aux patients de la région.

PAR PHILIPPE LEBET



Le programme comporte trois volets: l'éducation thérapeutique, les exercices et le contrôle de qualité via des relevés de données. HÔPITAL DE LA PROVIDENCE

«Ce programme constitue une réelle avancée», s'enthousiasme Christophe Fleury, responsable du service de physiothérapie de La Providence. C'est un traitement conservateur de l'arthrose de la hanche et du genou. Il s'adresse à tout le monde dès que surviennent les premiers symptômes de l'arthrose, qui peuvent déjà apparaître à 40 ou à 50 ans chez certains patients.

Repousser l'opération

L'objectif consiste à «faire quelque chose en vue d'améliorer la qualité de vie des personnes qui souffrent de leur arthrose, et à repousser le plus tard possible la perspective d'une prothèse». GLA:D offre une approche «active et collective», décrit Christophe Fleury. «C'est une des clés», assure-t-il. «Travailler en groupe pour créer une dynamique et une assiduité.»

L'arthrose est un cercle vicieux, avec des symptômes variables comme les douleurs, les gonflements, les raideurs et les difficultés à bouger. La maladie implique aussi une perte de force musculaire et, au final, une baisse de l'activité physique, en pensant y trouver un soulagement.

En découle une qualité de vie altérée sur les plans privé, spor-

tif, professionnel, social ainsi qu'une détérioration de la santé mentale et de la qualité du sommeil. Emergent encore des risques accrus en termes de maladie cardiovasculaire, d'obésité et de diabète. Grâce au programme, les douleurs et le recours aux médicaments anti-inflammatoires sont réduits d'un quart, avec un gain d'un cinquième en qualité de vie.

«Et, quand l'échéance chirurgicale arrive, le patient présente un meilleur état», relève Christophe Fleury.

«Retarder une arthroplastie, tout en gagnant en qualité», une définition que reprend le docteur Vincent Villa. Le spécialiste en chirurgie du genou et de la hanche, du sport et de l'arthrose à La Providence et à la Clinique Montbrillant, à La Chaux-de-Fonds, parle d'une hausse de 70% du nombre de patients à traiter d'ici à 2050 pour mieux cerner encore l'enjeu.

70%

La hausse du nombre de patients à traiter d'ici à 2050. En cause avant tout: le vieillissement de la population, le surpoids et la pratique de sports à risques.

En cause avant tout: le vieillissement de la population, le surpoids et la pratique de sports à risques. Maladie très répandue, qui fait toujours peur, l'arthrose touche l'entier de l'articulation, notamment le cartilage articulaire qui recouvre les extrémités des os. Ce dernier devient mince et fragile. L'évolution provient d'un cartilage sain exposé à de lourdes charges sur une longue période, par exemple en raison d'une activité professionnelle pénible, ou d'un cartilage en mauvais état, pour une raison quelconque, qui ne peut plus supporter des charges normales.

Rigueur de mise

«Cinq kilos en moins, c'est 5% de douleurs en moins», note Christophe Fleury. «On ne peut pas guérir le cartilage, mais bouger lubrifie l'articulation, le liquide synovial s'apparentant à un amortisseur de voiture.»

Un programme lancé en 2013 au Danemark

Derrière l'abréviation GLA:D se cache l'acronyme en anglais de «Bien vivre avec l'arthrose au Danemark».

Lancé dans le pays scandinave il y a plus de dix ans, présent en Suisse depuis 2019, le programme comporte trois volets: l'éducation thérapeutique, les exercices et le contrôle de qualité via des relevés de données. Il vient concrétiser des recommandations internationales de bonne pratique.

GLA:D est mis en œuvre par des physiothérapeutes formés et certifiés. En plus des bilans initiaux et finaux, les participants sont invités à remplir des questionnaires à la fin du programme et lors d'un suivi à douze mois. Les données ainsi collectées sont envoyées anonymement, dans le respect des normes fédérales, au registre national GLA:D Suisse Arthrose pour en dresser un bilan annuel.

Il y a des facteurs non influençables comme l'âge, le sexe et la génétique. Mais d'autres facteurs sont influençables (blessure et surcharge articulaire, surpoids, inactivité corporelle et faiblesse musculaire). A noter que les femmes souffrent davantage d'arthrose du genou, les hommes d'arthrose de la hanche.

Le programme est rigoureux, méthodique et uniformisé. Il se déploie avec une formule 3-2-12-1, soit 18 séances en neuf semaines: trois séances individuelles consacrées au bilan initial, à des tests et à une introduction, deux séances de conseils et d'éducation thérapeutiques en groupe, douze séances d'exercices neuromusculaires en groupe et une dernière séance individuelle pour un bilan final.

Les séances se tiennent les lundis et jeudis, de 16h à 17h, avec cinq à dix patients. Le traitement est en outre remboursé par la LAMal sur prescription médicale.

Les exercices seront évidemment à reproduire à la maison. Physiothérapeute également à l'Hôpital de La Providence, Laurent Timsit se réjouit du lancement de GLA:D. «C'est un programme bien structuré, avec une approche par petits groupes», constate celui qui coanimera le programme avec Christophe Fleury, cheville ouvrière de cette nouvelle prise en charge au sein de l'Hôpital de La Providence.

«Les participants devraient s'engager, déjà parce qu'ils demeurent frileux à l'idée de se faire opérer», avance-t-il.

Des patients contents

Une perspective à même de stimuler la motivation des candidats à rejoindre ce programme.

«C'est un défi, en particulier de se retrouver avec d'autres personnes», complète le docteur Vincent Villa, pour qui il n'y a pas de notions de performance. GLA:D ne doit pas être

opposé à la chirurgie. «C'est un continuum, une montée en puissance», résume-t-il. Et de rappeler que la physiothérapie pré- et postopératoire constitue 30% du succès d'une opération.

Le programme GLA:D, c'est un acronyme qui s'appuie sur un jeu de mots avec la signification anglaise du mot glad, qui se traduit par content en français.

A ce propos, les taux de satisfaction sont élevés, indique Christophe Fleury: autour de 90%, avec une majorité de personnes affirmant être très satisfaites.



Cinq kilos en moins, c'est 5% de douleurs en moins."

CHRISTOPHE FLEURY
RESPONSABLE DU SERVICE
DE PHYSIOTHÉRAPIE DE LA PROVIDENCE

Les patients reçoivent par ailleurs deux brochures, l'une contenant un relevé des douleurs ainsi que le programme des exercices, l'autre, intitulée «guide du participant», remplissant l'objectif d'éducation thérapeutique.

Ce dernier point, à vocation explicative, figure au troisième rang des principaux effets de GLA:D en termes de diminution de la douleur et d'amélioration de la fonctionnalité, derrière la perte de poids et les exercices, en dehors des antalgiques et des attelles. Les exercices apportent donc le plus, avec un renforcement des muscles qui tiennent les articulations avec les ligaments. L'arthrose est la septième cause de baisse de la qualité de vie chez les individus âgés de 70 ans et plus. «Le problème mérite en conséquence une prise en charge personnelle», conclut Christophe Fleury.