

ARTHROPHOBIE

Peur de l'arthrose

L'arthrose, que l'on nomme aussi **arthropathie chronique dégénérative**, est une maladie qui affecte les articulations. La surface des os au niveau des articulations est recouverte d'un tissu appelé « cartilage ». La surface lisse et polie des cartilages facilite les mouvements articulaires.

La douleur n'est pas seulement physique. Des facteurs psychologiques comme le stress, l'anxiété ou un sentiment d'impuissance peuvent aggraver la perception de la douleur. On parle alors de modèle biopsychosocial : la douleur vient du corps, mais elle est influencée par le mental et l'environnement.

Chez les adultes souffrant d'arthrite et de douleurs chroniques, des symptômes d'anxiété et de dépression ont été rapportés chez respectivement 31,2 % et 18,7 % d'entre eux. Un lien potentiel existe entre la douleur chronique et l'anxiété ou la dépression, ce qui pourrait compliquer la prise en charge de la santé physique et mentale des personnes atteintes d'arthrite.

L'arthropathie neuropathique est causée par une destruction progressive des articulations, souvent très rapide, qui se développe car les personnes ne ressentent pas la douleur, se blessent sans cesse les articulations et ne sont donc pas conscientes des signes précoces d'atteinte articulaire.

Arthrose et stress chronique : y a-t-il un lien ?

La peur, l'anxiété et la dépression aggravent les capacités physiques et mentales et amplifient la perception de la douleur

Des études récentes indiquent que le stress oxydatif serait impliqué dans le mécanisme de l'arthrose(1). Les radicaux libres (ou dérivés réactifs de l'oxygène), ces composés instables formés essentiellement d'oxygène, sont ainsi fortement suspectés de contribuer au développement de plusieurs maladies dégénératives des articulations(2). Ces composés sont générés au cours du fonctionnement de l'organisme mais leur production est démultipliée par plusieurs facteurs comme la pollution, la fumée de cigarette, l'exposition prolongée au soleil et surtout le stress chronique.

La recherche est d'ailleurs unanime sur l'impact des facteurs physiologiques associés au stress : la peur, l'anxiété et la dépression aggravent à la fois les capacités physiques et mentales des personnes souffrant d'arthrose du genou, mais amplifient également la perception de la douleur arthrosique(3-5).

La recherche est d'ailleurs unanime sur l'impact des facteurs physiologiques associés au stress : la peur, l'anxiété et la dépression aggravent à la fois les capacités physiques et mentales des personnes souffrant d'arthrose du genou, mais amplifient également la perception de la douleur arthrosique(3-5).

Comme la plupart des maladies liées à l'âge, l'arthrose semble associée à une exposition continue à des dérivés réactifs de l'oxygène. La plupart d'entre eux sont produits par les

chondrocytes (cellules composant le cartilage) et sont directement impliqués dans la dégradation du cartilage et du liquide synovial(6),(7)). Dans tous les cas, une meilleure gestion du stress est indispensable : l'activité physique est, à ce titre, particulièrement recommandé dans le cadre de l'arthrose(8).

Sources :

- (1) Alcaraz MJ, Megias J et al. New molecular targets for the treatment of steoarthritis. *Biochem Pharmacol.* 2010;80:13–21.
- (2) Henrotin Y, Kurz B, Aigner T. Oxygen and reactive oxygen species in cartilage degradation: friends or foes? *Osteoarthritis Cartilage.* 2005;13:643–54.
- (3) Scopaz KA, Piva SR et al. Relationships of fear, anxiety, and depression with physical function in patients with knee osteoarthritis. *Arch Phys Med Rehabil.* 2009;90:1866–73.
- (4) Maly MR, Costigan PA, Olney SJ. Determinants of self-report outcome measures in people with knee osteoarthritis. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation.* 2006;87(1):96–104.
- (5) Heuts PHTG, Vlaeyen JWS, Roelofs J, de Bie RA, Aretz K, van Weel C, et al. Painrelated fear and daily functioning in patients with osteoarthritis. *Pain.* 2004;110:228–35.
- (6) Rathakrishnan C., Tikku K. et al. Release of oxygen radicals by articular chondrocytes: A study of luminol-dependent chemoluminescence and hydrogen peroxide secretion. *J. Bone Miner. Res.* 1992;7:1139–48.
- (7) Henrotin Y. Deby-Dupont G., et al. Production of active oxygen species by isolated human chondrocytes. *Br. J. Rheumatol.* 1993;32:562–7.
- (8) KGraham R, Kremer J, Wheeler G. Physical exercise and psychological well being among people with chronic illness and disability: a grounded approach. *J Health Psych.* 2008;13:447–58.

© <https://www.martha-move.com/m-informer/arthrose-et-stress-chronique-y-a-t-il-un-lien/>