



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Vivre avec l'arthrose



Sommaire

- Qui sommes-nous?
- Pourquoi parler d'arthrose?
- Qu'est-ce que l'arthrose ?
- Signes cliniques
- Comment soulager la douleur ?
- Que pouvez-vous faire?
- Le remplacement de hanche et genou ?



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Qui sommes-nous?



Bérangère Duhén
Infirmière coordonnatrice
Et
Directrice générale



Dr Benoît Benoît
Chirurgien orthopédiste



Karine et Danny
Adjoints administratifs

Pourquoi parler d'arthrose?

- L'arthrose touche plus d'un Canadien sur 7.
- C'est la principale cause de douleur chronique après 50 ans.

Bonne nouvelle : il existe de nombreuses solutions pour continuer à bouger et vivre pleinement



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique



Qu'est ce que l'arthrose?



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

L'arthrose

- Usure progressive du cartilage qui recouvre les extrémités des os.
- Le cartilage agit comme un amortisseur.
- Quand il s'amincit, les os frottent → douleur et raideur.
- Zones touchées : genoux, hanches, mains, épaules, colonne.



Facteurs de risque

- âge
- hérédité
- surpoids
- traumatismes
- travail répétitif



Quels sont les signes cliniques?

- Douleur à l'effort, soulagée au repos.
- Raideur matinale (< 30 min).
- Gonflement ou craquement.
- Perte de mobilité, difficulté à marcher.
- Sensation de grincement.



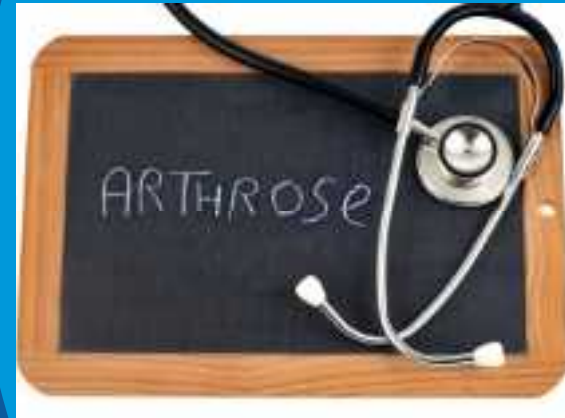
Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

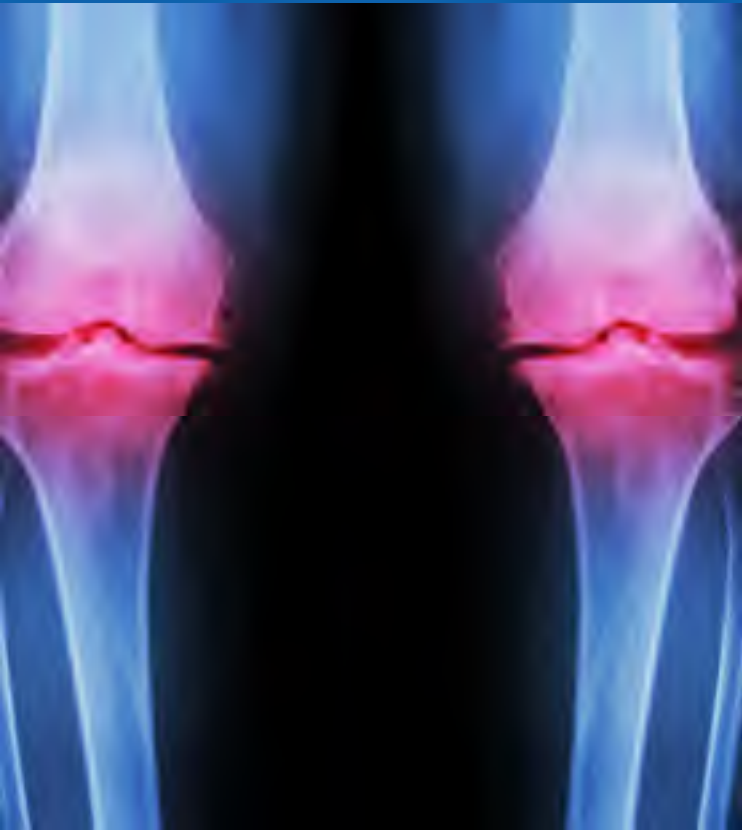
Comment soulager la douleur ?

- Mettre du froid
- Les anti-douleurs
- La physiothérapie
- Les injections
- La chirurgie
- À éviter : repos prolongé, arrêt total d'activité



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique





Que pouvez-vous faire?

- Consulter son médecin
- Si le problème est sérieux voir un **orthopédiste**
- **Son role:**
 - Évaluer la sévérité.
 - Expliquer les options.
 - Accompagner le patient dans sa décision



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Le remplacement de hanche ou de genou



Prothèse genou



Prothèse hanche



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Le remplacement de hanche ou de genou

Principe : remplacer l'articulation abîmée par une prothèse.

Prothèse de genou :

- Soulage la douleur, corrige l'axe, améliore la marche.
- Durée de vie : 20-30 ans.

Prothèse de hanche :

- Réduit les douleurs, rétablit la mobilité.
Durée de vie: 20-30 ans
- Reprise des activités : 6 à 12 semaines.



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

La convalescence

- Préparation : exercices, perte de poids, adaptation du domicile.
- Hospitalisation courte : 1 à 2 jours.
- Rééducation : physiothérapie, marche assistée.
- Résultats : 90% des patients retrouvent une vie active sans douleur.



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Prévention et qualité de vie

Bons réflexes :

- Bouger chaque jour (marche, vélo, natation douce).
- Manger équilibré (moins de sucre, plus d'oméga-3).
- Maintenir un poids santé.
- Dormir suffisamment, gérer le stress.

“L’arthrose n’est pas une fatalité. Avec les bons gestes et un bon suivi, on peut vivre longtemps et bien.”



Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

Conclusion

- Comprendre son arthrose, c'est déjà mieux la gérer.
- De nombreuses solutions existent avant la chirurgie.
- Et quand elle est nécessaire, les résultats sont excellents.

Retrouvez votre liberté

Vous souffrez d'arthrose de la hanche ou du genou
Prenez rendez-vous avec nous

- Prise en charge individualisée
- Délai rapide
- Récupération rapide

Contactez nous

 adjointe@drbenoitbenoit.com

 514 331 1400

 **Dr. Benoît Benoît**
Chirurgien orthopédique

Contactez-nous



drbenoitbenoit.com



adjointe@drbenoitbenoit.com



514-331-1400



**5777, Boulevard Gouin ouest
[Montréal, Québec H4J 1E3](#)**