



L'arthrite englobe plus d'une centaine d'affections différentes, allant des formes peu sévères, comme la tendinite et la bursite, aux formes systémiques invalidantes, comme l'arthrite rhumatoïde. Elle comprend également des syndromes douloureux comme la fibromyalgie et certaines affections associées à l'arthrite, comme le lupus érythémateux disséminé qui s'attaque à tout l'organisme. Il en existe également des formes que personne n'associe à l'arthrite, comme la goutte, et puis il y a des maladies comme l'arthrose, cette arthrite de l'usure qui porte mal son nom et dont bien des gens pensent qu'elle est la seule forme d'arthrite.

### **Le dénominateur commun est la douleur articulaire**

Le dénominateur commun est, dans tous les cas, la douleur articulaire et musculosquelettique. Cette douleur est souvent causée par l'inflammation du tissu qui tapisse la cavité articulaire. C'est pourquoi toutes ces maladies font partie de « l'arthrite ». L'inflammation est en cause dans bien des formes d'arthrite. C'est la réaction naturelle de l'organisme à une lésion. Les signes avant-coureurs de l'inflammation sont la rougeur, le gonflement, la sensation de chaleur et la douleur. Ces réactions sont semblables à celles que l'on constate lorsqu'on se plante une écharde dans la main, par exemple. Lorsqu'une articulation s'enflamme, l'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent se manifester. Cela peut entraver l'utilisation normale de l'articulation et causer une perte de fonction articulaire.

### **L'arthrite peut toucher tout le monde**

Certaines formes d'arthrite frappent les enfants encore en couches, et des milliers de gens en sont victimes dans la fleur de l'âge.

### **Soigner l'arthrite**

Certaines mesures peuvent être prises pour maîtriser la plupart des formes d'arthrite, mais il importe d'obtenir un diagnostic précoce. La plupart des thérapeutiques donnent de meilleurs résultats si elles sont utilisées dès le début de la maladie.

### Donner

Aidez les 4,6 millions de Canadiens qui luttent actuellement contre l'arthrite, une des principales causes de douleur et d'invalidité au Canada chez les hommes, femmes et enfants de tous les âges. Votre généreux soutien à la Société de l'arthrite aidera à financer :

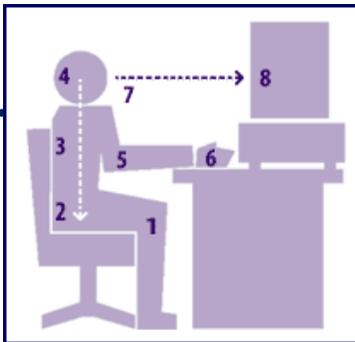
- le travail essentiel de chercheurs brillants et réputés qui essaient de découvrir de nouvelles façons de prévenir et de traiter l'arthrite;
- des programmes et services vitaux qui permettent aux personnes atteintes d'arthrite de maîtriser la maladie et d'améliorer leur qualité de vie.

Si vous faites un don à la Société de l'arthrite, vous recevrez un reçu officiel de la valeur totale du montant que vous avez donné.

### Ressources

Rendez-vous sur le site Internet de la Société de l'arthrite pour consulter les nombreuses publications : [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca). Vous pouvez aussi obtenir des copies de ces publications en composant le 1.800.321.1433.

(Source : [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca))



## Octobre : Mois de l'ergothérapie

**Ces simples ajustements peuvent vous faciliter la tâche : essayez-les!**

1. Lorsque vous êtes assis, ajustez la hauteur de votre chaise, de sorte que vos genoux soient en ligne avec vos hanches. Si vos pieds ne reposent pas à plat sur le plancher, servez-vous d'un repose-pied.
2. Ajustez l'appui lombaire de la chaise afin de soutenir la courbe du bas de votre dos.
3. Appuyez votre dos au dossier de la chaise afin d'éviter l'inconfort et la fatigue. Évitez de travailler en inclinant le dos vers l'avant ou de vous asseoir sur le bord de la chaise sans appuyer votre dos.
4. Maintenez la courbe naturelle en "s" de la colonne vertébrale. Vos oreilles doivent être en ligne avec vos épaules. Évitez d'appuyer votre menton dans vos mains, ce qui soumet votre cou et vos épaules à une tension.
5. Lorsque vous vous servez d'une souris et d'un clavier, vos avant-bras doivent se trouver le long de votre corps, selon un angle de 90 degrés. Vos poignets doivent être dans l'axe de vos avant-bras et ne pas être fléchis. Appuyez vos bras sur les appuis-bras de la chaise.
6. Placez la souris aussi près que possible du clavier. La souris doit être à la même hauteur que le clavier.
7. Placez le moniteur droit devant vous et non pas sur le côté. Le haut de l'écran du moniteur doit se trouver à la hauteur des yeux.
8. Utilisez un porte-copie pour placer vos documents à la hauteur des yeux et près du moniteur.
9. Assurez-vous que toute fenêtre se trouve sur le côté afin de contrôler l'intensité de lumière et de réflexion parvenant à l'écran.

(Source : [www.caot.ca](http://www.caot.ca))