

## Rhumatisme et Arthrite

Rhumatisme : Affections douloureuses qui se situent au niveau des os et de leurs ligaments ainsi que les muscles et leurs tendons

Arthrite : Inflammation localisée au niveau d'une articulation

<b>Polyarthrite Rhumatoïde</b>	<b>Arthrose</b>	<b>Arthrite Goutteuse</b>
Inflammation évolutive et chronique du tissu conjonctif qui tapisse la cavité articulaire et la membrane synoviale	<u>La plus commune</u> Processus d'usure qui consiste en la dégénérescence des cartilages, accompagnée par la formation d'ostéophytes	Inflammation des articulations causée par des dépôts d'acides uriques.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs articulaires</li><li>• Immobilité possible de l'articulation</li><li>• Apparition de petites bosses sous la peau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crépitations au cours des mouvements</li><li>• Déformation de l'articulation</li><li>• Douleur variable qui s'amplifie avec l'activité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur intense la nuit</li><li>• Œdème et rougeur dans l'articulation et les tissus voisins</li><li>• Hyperthermie</li></ul>

## Soins s'assistance

<b>Polyarthrite Rhumatoïde</b>	<b>Arthrose</b>	<b>Arthrite Goutteuse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Appliquer du froid durant les périodes inflammatoires</li><li>• Appliquer de la chaleur hors des périodes inflammatoires</li><li>• Évaluation de la douleur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encourager exercices adaptés</li><li>• Sensibilisation au poids santé</li><li>• Activités en alternance de repos et d'exercices</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éviter les fritures, épices, pâtisseries et alcool</li><li>• Favoriser le repos</li><li>• Administration des médicaments (Antigoutteux, Anti-inflammatoires et analgésiques)</li></ul>