

Comment parler à votre médecin des douleurs liées à l'arthrose?

Si la douleur limite votre capacité à mener vos activités quotidiennes, vous devriez discuter des options thérapeutiques qui s'offrent à vous avec votre médecin. Les questions ci-dessous vous aideront à orienter la discussion avec votre médecin pour déterminer si vous souffrez d'arthrose. Si vous avez déjà essayé des options thérapeutiques pour soulager vos douleurs arthrosiques, demandez à votre médecin si un traitement par injection d'acide hyaluronique pourrait vous convenir.

Pour chacune des questions ci-dessous, veuillez cocher les cases appropriées ou inscrire votre réponse dans l'espace prévu à cet effet :

1. À quel endroit ressentez-vous une douleur?

2. Depuis combien de temps ressentez-vous de la douleur?

- Moins de 3 mois
- 3 à 6 mois
- 6 mois à 1 an
- Plus de 1 an
- Plus de 3 ans

3. Vous êtes-vous blessé(e) récemment?

- Oui
- Non

4. Sur une échelle de 1 (aucune douleur) à 10 (douleur insupportable), comment évalueriez-vous votre douleur articulaire?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

5. Sur une échelle de 1 (aucune douleur) à 10 (douleur insupportable), comment évalueriez-vous votre douleur articulaire durant une activité?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

6. Quelles sont les activités quotidiennes les plus difficiles à exercer en raison de votre douleur articulaire? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

- Mes douleurs articulaires n'ont pas d'incidence sur mes activités quotidiennes
- Marcher plus de 100 mètres sur une surface plane
- Monter et descendre les escaliers
- Me lever d'une chaise ou sortir d'une voiture
- Être debout ou assis
- Dormir toute la nuit
- Saisir des objets ou boutonner une chemise

Autre _____

7. Quels traitements avez-vous essayés pour aider à soulager votre douleur articulaire? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

- Exercice ou physiothérapie
- Analgésiques en vente libre (AINS, acétaminophène, etc.)
- Analgésiques (oraux ou topiques) sur ordonnance
- Utilisation d'un appareil orthopédique
- Injections de corticostéroïdes
- Autres injections
- Intervention chirurgicale
- Autre _____

8. Votre articulation a-t-elle déjà été enflée? Si oui, à quelle fréquence?

- Non
- Oui _____

9. Avez-vous reçu un diagnostic d'arthrose par un médecin ou un autre professionnel de la santé?

- Non
- Oui
- Incertain

10. Quels sont vos objectifs et vos attentes relativement au traitement? _____
