

Quand votre hanche vous fait souffrir

MOBILITÉ • La hanche est l’une des articulations les plus sollicitées de notre corps, et ses douleurs figurent parmi les motifs de consultation les plus fréquents en médecine. Souvent bénignes, elles peuvent aussi révéler une pathologie plus complexe, tant les causes possibles sont nombreuses.

Les douleurs de hanche représentent un motif fréquent de consultation chez de nombreux patients. Jeunes et moins jeunes s’adressent en effet souvent à leur médecin lorsque leur hanche les fait souffrir. Seulement voilà, la hanche est une des articulations les plus complexes et les plus profondes de notre corps. Des os, une capsule, du cartilage, une multitude de ligaments et de muscles, autant d’éléments dont l’altération ou le mauvais fonctionnement sont susceptibles de provoquer des douleurs, parfois invalidantes. Pour compliquer encore la chose, des pathologies au niveau du dos, des sciatiques, des hernies inguinales, des tumeurs ou des infections, situées à distance de la hanche, peuvent aussi y occasionner des douleurs. Autant dire qu’une douleur de hanche, lorsqu’elle est durable ou récidivante, implique nécessairement de consulter son médecin, car l’enjeu sera tou-

jours d’en identifier la cause précise. Celui-ci procèdera alors à un interrogatoire détaillé et à un examen clinique poussé du patient afin de poser les bases d’un diagnostic le plus juste possible. La première étape sera ainsi d’identifier la localisation précise de la douleur, l’horaire mécanique (en lien avec l’activité physique) ou inflammatoire (nocturne, au réveil) de la douleur, les symptômes associés, le retentissement sur le moral et les activités du patient, etc. Selon les résultats de ceux-ci, le médecin pourra également décider, afin d’affiner le diagnostic, d’avoir recours à une radiographie, qui est l’examen de base susceptible d’objectiver un grand nombre d’anomalies, puis, si besoin, demander un scanner ou une IRM. **L’arthrose, bien sûr** Chez le sujet âgé, la cause la plus fréquente de douleur au niveau de la hanche est évidemment l’arthrose de la hanche, un phéno-



L’arthrose est la cause la plus fréquente de douleur à la hanche. 123RF

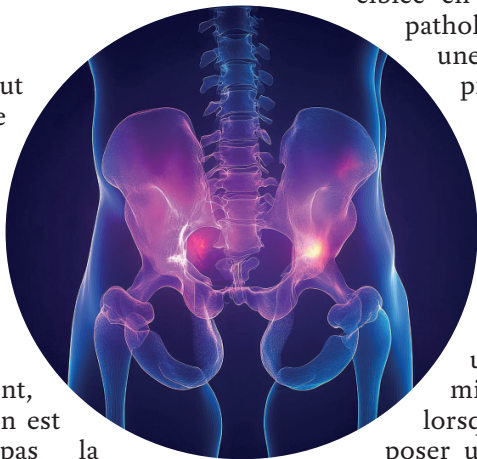
mène d’usure du cartilage qui apparaît avec le vieillissement, elle est dite «primitive». Dans ce cas, le glissement des os de l’articulation devient progressivement moins aisé, entraînant la formation d’excroissances osseuses, appelées ostéophytes, avec à la clé une diminution de la mobilité, une gêne à la

marche, voire une limitation complète des mouvements, accompagnées de douleurs et d’inflammation.

Sujets jeunes

L’arthrose peut aussi survenir de manière précoce chez des sujets bien plus jeunes, avant 40 ans, et elle est souvent définie comme «secondaire». Le vieillissement, dans ce cas, n’en est évidemment pas la cause, et c’est plutôt vers des anomalies anatomiques congénitales qu’il faut se tourner, comme la dysplasie de la hanche (la tête du fémur n’est pas assez couverte par la cavité du bassin) ou le conflit fémoro-acétabulaire (contact anormal et répété entre une excroissance sur le col du fémur, le labrum et le cartilage du bassin), qui, non détectés à temps, peuvent occasionner une arthrose précoce. Le traitement d’une douleur de hanche dépendra bien sûr de sa cause, et pourra aller de la simple prise d’antalgiques et/ou d’anti-

inflammatoires, à la chirurgie, en passant évidemment par l’incontournable physiothérapie, toujours ciblée en fonction de la pathologie identifiée, une arthrose ne se prenant pas en charge de la même manière qu’une tendinite des muscles fessiers. Enfin, la chirurgie pourra s’inscrire dans un protocole mini-invasif lorsqu’il s’agira de poser une prothèse de hanche, ultime recours en cas d’arthrose avancée, ou consister en une arthroscopie visant à réparer certaines anomalies anatomiques chez le patient jeune. ■



Charaf Abdessemed



Avis du spécialiste Dr Adrien D’Ambrosio

Spécialiste FMH en chirurgie orthopédique

Faut-il consulter en cas de douleur à la hanche?

Chaque douleur est importante et il est donc toujours recommandé de consulter. Un contexte traumatique, ou des douleurs chez l’enfant, peuvent nécessiter une consultation en urgence. Le médecin de famille est un précieux interlocuteur pour orienter la prise en charge, décider de traiter dans un premier temps de façon symptomatique, ou de recourir à des examens d’imagerie, voire même d’adresser rapidement le patient à un chirurgien orthopédique.

Quand faut-il consulter rapidement?

Une douleur de hanche chez un enfant nécessite un avis médical rapide. Chez l’adulte, lorsque la douleur s’accompagne d’autres symptômes comme une fièvre, une fatigue, ou un amaigrissement, un avis médical est toujours indispensable. En outre, les jeunes adultes ne doivent pas attendre trop longtemps pour solliciter un

avis médical, afin d’éliminer ou de traiter des pathologies qui peuvent déboucher sur une arthrose précoce. Il en est de même chez un patient porteur d’une prothèse de hanche, puisqu’une usure ou une infection peuvent être responsables de douleurs. Enfin, évidemment, les traumatismes doivent toujours faire l’objet d’une consultation rapide, voire en urgence.

Peut-on prévenir l’arthrose de la hanche?

Quand il s’agit d’arthrose liée au vieillissement, cela fait partie d’un processus naturel auquel nous pouvons tous être confrontés. En revanche, préserver la mobilité de la hanche, en pratiquant des étirements spécifiques, et rester actif avec une activité physique régulière, sont toujours utiles. Dans le même registre, éviter le surpoids reste pertinent, car cela permet de limiter la pression sur ses articulations, et plus particulièrement celle de la hanche.

