

Six Approches pour traiter la Douleur du Genou

Commentaire de Tom Taylor

(OMNS 27 novembre 2019) Combien de personnes avez-vous entendu se plaindre de douleur au genou ? Chez les adolescents, ces douleurs peuvent être considérées comme des "douleurs de croissance". Chez les adultes, les problèmes de genou sont souvent combattus pendant des années jusqu'à ce qu'ils les suppriment et les remplacent. Cela coûte cher, la guérison est douloureuse et il est fort probable que l'on en fasse un usage excessif. Cet article énumère des solutions de rechange intéressantes à envisager avant de laisser la foule des scieurs et des ciseleurs vous taper sur les genoux.

Avant de dresser cette liste, il faut partir du principe que la santé est par ailleurs en bon état. Une bonne alimentation et un niveau élevé d'antioxydants, par exemple la vitamine C, sont le point de départ présumé de tout rétablissement du genou (voir le point 4 ci-dessous).

Après avoir étudié plusieurs sources, voici une liste de solutions possibles que certains ont trouvées efficaces.

1. Niacinamide

La niacinamide et la niacine sont toutes deux des formes de vitamine B-3. La différence est que la **niacine** provoque des rougeurs de la peau qui sont inconfortables pour certaines personnes, mais elle augmente également le "bon" cholestérol HDL et aide à réduire le "mauvais" cholestérol LDL. La **niacinamide** ne provoque aucun de ces effets, mais elle est utilisée par l'organisme aussi efficacement que la niacine, le nutriment essentiel et la vitamine B3, précurseur de la NAD¹. En 1949, le docteur William Kaufman a écrit un petit livre sur ses découvertes concernant l'utilisation de la niacinamide comme solution aux problèmes de genoux. Cela semble être un chemin étrange aujourd'hui, mais comme certains d'entre nous s'en souviennent peut-être, en 1943, toutes les céréales et tous les produits céréaliers transformés ont été enrichis en niacine conformément à la directive de l'USDA/FDA visant à stopper la pellagre, une maladie qui était devenue courante avec les farines blanches carencées en nutriments. Avec ce succès en matière de santé publique, il est facile de voir comment un travail comme celui de Kaufman pourrait suivre. Dans sa préface, Kaufman a déclaré : *"On verra que la forme courante de dysfonctionnement articulaire a été corrigée ou améliorée à temps par une thérapie adéquate à base de niacinamide"*. En termes simples, il a constaté que la niacinamide aidait à soulager les douleurs articulaires. Kaufman a donné des doses différentes en fonction du niveau de douleur. Depuis les travaux de Kaufman, Abram Hoffer a établi que 3 grammes par jour suffisent pour la plupart des gens, donc si l'on veut essayer la niacinamide, Hoffer suggérerait probablement un gramme à chaque repas pour 3 grammes par jour. Les détails des travaux de Kaufman peuvent être consultés aujourd'hui à l'adresse suivante : <http://www.doctoryourself.com/kaufman.html>

Le chapitre 7 du livre *"Niacin, The Real Story"* d'Abram Hoffer et al. constitue une source d'information améliorée sur la niacinamide. Le titre de ce chapitre est : *"renverser l'arthrite avec la niacinamide : l'œuvre pionnière de William Kaufman"*. La niacine apportera probablement les mêmes avantages à l'arthrite que la niacinamide - et contribuera en outre à réduire le cholestérol. En

¹NAD : nicotinamide adénine dinucléotide

suivant les conseils du livre de Hoffer, pour minimiser les bouffées vasomotrices, vous pouvez commencer avec une très faible dose de niacine (25 mg) et augmenter lentement jusqu'à 500 mg ou plus.

Il est intéressant de noter que ma femme a récemment eu un genou fêlé un matin sans raison physique apparente. Elle a fini par essayer la niacinamide à raison d'une dose de 500 milligrammes par jour. Elle a remarqué l'amélioration presque immédiatement et, bien qu'elle soit généralement sceptique à l'égard des suppléments, elle a pensé que l'amélioration valait suffisamment la peine pour faire très attention à emballer la niacinamide pour un voyage de deux semaines.

2. L'effondrement des voûtes contribuent à la douleur du genou

Il est bien connu que les personnes ayant les "pieds plats" ne peuvent pas faire les randonnées de 36 km qui est exigée au camp d'entraînement militaire. Des pieds mal alignés provoquent des genoux mal alignés, des douleurs osseuses et un mauvais alignement du squelette. Cette intéressante vidéo de 20 minutes du Dr Alan Mandell, D.C. fait un très bon travail de reconstitution de cette histoire <https://www.youtube.com/watch?v=5VQ1q3ICrt4&t=329s>. Même si vous ne pensez pas que cela vous concerne, ses explications sur la structure du squelette valent bien quelques minutes de votre temps. Pour prévenir et intervenir sur les chutes des arches, vous pouvez essayer des supports d'arcs, soit en vente libre, soit conçus sur mesure. Vous pouvez également porter des chaussures de soutien ; elles peuvent être plus confortables que, par exemple, des sandales ou des chaussures à drapeau. Ces efforts ne guériront pas le problème, mais ils peuvent prévenir la douleur. Dans certains cas, le problème est causé par un raccourcissement du tendon d'Achille, et des exercices appropriés pour étirer le tendon peuvent aider.

3. DMSO (diméthyl sulfoxyde)

Le DMSO est un produit naturel liquide odorant dont beaucoup, dont moi, prétendent qu'il soulage les douleurs des genoux et des jambes lorsqu'il est appliqué localement. En termes simples, le DMSO est une source de soufre alimentaire, un minéral commun dont l'organisme a besoin. Le DMSO est un produit officiel pour les genoux douloureux des chevaux, mais pour des raisons connues surtout des personnes qui bénéficient actuellement d'une pension de retraite de la FDA, il n'a jamais été largement approuvé pour un usage humain. D'autres pays l'approuveraient pour beaucoup plus d'usages. Généralement appliqué en externe, c'est un produit très facile à acheter sur le web.

Le livre de 1993 "*DMSO, Nature's Healer*" du Dr Morton Walker en dit long dans le titre. Et à la page 31, le Dr Stanley W. Jacob, co-découvreur des propriétés thérapeutiques du médicament, déclare : "*Nous n'avons eu que trois nouveaux principes (de médecine) au cours de notre siècle : le principe antibiotique, le principe cortisone et le principe DMSO*". Après ce type d'enthousiasme, où le DMSO a-t-il disparu ? La FDA a mis fin à tous les essais en novembre 1965 (page 129) et a ordonné que tous les dossiers soient retournés aux sociétés pharmaceutiques qui les parrainaient. Diverses querelles s'ensuivirent, mais entre 60 Minutes et la FDA, l'industrie pharmaceutique a manifestement perdu tout intérêt et il semble que le monde soit passé à autre chose. Le DMSO a été identifié pour la première fois en 1866, donc, en règle générale, tout ce qui est ancien ne présente pas l'intérêt de la grande médecine.

Si l'on tape "DMSO pain" dans une recherche sur YouTube, un témoignage court et intéressant apparaît : "Fast Pain Relief for Guitarists - DMSO and How to Use It.

["https://www.youtube.com/watch?v=z26iSSmcKcC](https://www.youtube.com/watch?v=z26iSSmcKcC) Ce type donne un très instructif 4 minutes sur le DMSO. Il déclare que le DMSO a desserré les articulations de ses doigts pour qu'il puisse à nouveau tenir un ongles de guitare (médiator, plectre, pic). Cela vaut la peine de regarder même si vous n'avez jamais tenu en main un plectre de guitare. De nombreux autres témoignages sur le DMSO et des listes de lecture suivent dans la liste YouTube après son morceau. Cette liste suggère de nombreux témoignages à la première personne sur les avantages du DMSO en matière de soulagement de la douleur.

Avant de prendre et d'essayer le DMSO, veuillez noter qu'il est pénible pour la peau lorsqu'il est appliqué, concentré. La plupart recommandent de le couper de 30 à 50 % avec de l'eau distillée ou, comme le suggère le guitariste, d'obtenir une crème. Une deuxième remarque très importante est qu'il pénètre littéralement la peau en transportant avec lui tout ce qui se trouve sur la peau. Cependant, comme la sécurité de l'ingestion de grandes quantités de DMSO n'a pas été établie, n'avez pas de solutions contenant du DMSO.

4. Une excellente alimentation

Pour donner à vos genoux les meilleures chances de récupérer, mangez des aliments variés, notamment beaucoup de légumes et de fruits frais colorés, des légumes à feuilles vert foncé, des noix, des quantités modérées de viande et de poisson. Évitez le sucre, la farine blanche, le riz blanc et le gruau qui sont traités pour éliminer le germe et le son qui contiennent les vitamines et les minéraux. En plus de la niacine/niacinamide, assurez-vous de recevoir des doses suffisantes de nutriments essentiels. Prenez un supplément de multivitamines, ainsi que de la vitamine C (1000-3000 mg/j en doses fractionnées), de la vitamine D (2000-5000 UI/j), de la vitamine E (400-800 UI/j) et du magnésium (300-500 mg/j en doses fractionnées, sous forme de citrate, de malate ou de chlorure). Les chondrocytes de l'articulation ont besoin de tous ces nutriments pour faire pousser davantage de cartilage. Pour en savoir plus sur ce fonctionnement, consultez le livre de Smith et Penberthy, "*The Vitamin Cure for Arthritis*" (ISBN-13 : 978-1591203124). De nombreux autres articles, livres et vidéos traitent de ce sujet. Il existe de nombreux exemples sur l'*Orthomolecular News*.

5. Injections

Il existe des solutions injectables que je n'ai pas étudiées, mais qui sont promues par différents médecins et centres médicaux. Par exemple, il y a plusieurs centres médicaux qui font de la publicité pour des injections de cellules souches pour des problèmes de genou. Le type le plus sûr est la "thérapie autologue par cellules souches" qui utilise les propres cellules du patient pour minimiser les complications.

6. Chirurgie Orthopédique

Deux chirurgiens (les docteurs Zalzal et Weening) font un excellent travail d'explication des problèmes de douleur au genou du point de vue du chirurgien sur le site www.talkingwithdocs.com. Ils sont de grands défenseurs de l'exercice physique, des médicaments dans certains cas et de la chirurgie comme dernière approche. Bien qu'ils semblent être de bons médecins attentifs, ils ne semblent pas donner au régime beaucoup de poids. Voici leur vidéo de 18 minutes intitulée :

"Treating Knee Arthritis Without Surgery." <https://www.youtube.com/watch?v=mL28XdniyyA&t=26s>

Une observation du génie mécanique

Une des limites des solutions mécaniques est qu'elles finissent par s'user, les joints à rotule sur une voiture étant un exemple courant. Et si les constructeurs automobiles dépensaient un millier de plus par voiture et créaient un système d'injection de lubrifiant pour les joints à rotule ? Que se passerait-il ? Ils ne s'useraient probablement jamais avant le décès du propriétaire, mais le marché automobile considère que les joints de rechange sont bon marché. Les suggestions nutritionnelles énumérées ci-dessus ressemblent beaucoup à l'injection de lubrifiant pour vos propres articulations. Si la nutrition est bonne, les genoux se régénéreront naturellement. Il faudra longtemps avant qu'ils ne s'usent. Le remplacement des genoux est coûteux et irréversible..

Conclusion

La nutrition peut prévenir et inverser la douleur au genou. Nous avons tous tendance à penser que le genou est une articulation mécanique, mais le genou est unique car il peut s'auto-réparer grâce aux bons ingrédients de construction. La liste ci-dessus comprend trois produits nutritionnels pour le genou qui ont fait leurs preuves et qui méritent d'être essayés : la niacinamide, le DMSO et un meilleur régime alimentaire général avec des suppléments de vitamines et de minéraux. Ils sont peu coûteux et peuvent être essayés à la maison. Ainsi, il est évident que "vous êtes ce que vous mangez" s'applique aux genoux et qu'un régime alimentaire géré pour aider le genou ne peut qu'apporter des bénéfices.

Cet article a fourni des exemples de médecins, de chiropracteurs et de défenseurs de la nutrition. Il vaut la peine de prendre le temps de les étudier tous avant de procéder à une arthroplastie irréversible. Les articulations du genou fabriquées par l'homme s'usent comme les articulations à rotule d'une voiture.

(Tom Taylor est titulaire d'un diplôme d'ingénieur de Georgia Tech et d'un MBA. Il s'est intéressé aux questions de nutrition comme solution au fait de se sentir trop vieux et trop raide pour occuper les postes particuliers requis pour travailler sur les bateaux et les avions. Il a contribué à des articles antérieurs à l'OMNS).