

## J'ai une arthrose du genou : des clés pour prendre soin de mes articulations au quotidien

Quelques règles de vie simples permettent de lutter contre les conséquences de l'arthrose, quelle que soit sa localisation.

**Ces règles, regroupées sous le terme d'« économie articulaire », visent à limiter la gêne que vous ressentez et à économiser votre capital en cartilage et ainsi limiter la progression de l'arthrose.**

*Voici quelques conseils adaptés en cas d'arthrose du genou :*

### ECONOMISEZ VOS ARTICULATIONS

- Évitez les marches prolongées (la marche est nécessaire mais doit se faire en terrain plat et doit rester indolore)
- Évitez les montées et surtout les descentes d'escaliers répétées (utilisez l'ascenseur +++)
- Évitez la bicyclette, et utilisez au maximum les moyens de transport (automobile, métro, bus...)
- Évitez la station debout (piètement sur place) ou assise prolongée (surtout les sièges bas)
- En position assise, gardez la jambe tendue avec la rotule «flottante» au dessus du genou
- Évitez le port de charges lourdes (attention aux courses)
- Réduisez votre surcharge pondérale en cas de surpoids (+++)
- Évitez les gestes nocifs et douloureux (attention au ménage, au jardinage...)
- Le repos doit être fréquent : par exemple 1/4 d'heure plusieurs fois par jour, allongé jambe légèrement pendante ou assis jambe tendue

### ÉVITEZ LES «MAUVAISES POSITIONS», ET LUTTEZ CONTRE LA TENDANCE À L'ENRAIDISSEMENT DE L'ARTICULATION EN FLEXION

- Évitez la position assise jambe pliée, en particulier sur un siège bas
- Ne mettez pas de coussin sous vos genoux en position allongée
- Évitez l'accrouplissement et le travail à genou (en adaptant au besoin le poste de travail)
- Effectuez des «postures» en extension (par exemple jambe tendue, talon sur un tabouret), éventuellement enseignées par le kinésithérapeute

### ENTRETIENEZ VOS MUSCLES

- Chaque matin, faites les mouvements qui vous auront été enseignés par le kinésithérapeute («auto-rééducation» = gymnastique personnelle)
- Certains sports sont bénéfiques parce qu'ils entretiennent les muscles sans faire souffrir vos articulations (marche en terrain plat 1 heure 3 fois par semaine +++, natation en évitant les excès en brasse, évitez la course, le saut, le VTT)
- Ne pas hésiter à prendre des bains chauds qui soulagent la douleur et décontractent les muscles



### UTILISEZ UNE VOIRE DEUX CANNES)

- 2 cannes (cannes anglaises) lors des poussées douloureuses (au moins 1 semaine)
- Canne unique (classique) en dehors des poussées, que vous devez tenir dans la main opposée au genou +++

### METTEZ VOS ORTHÈSES SI VOUS EN AVEZ

- Semelles orthopédiques (semelles épaisses et amortissantes, corrigeant un éventuel défaut d'appui au sol +++)
- Attention à votre chaussage (semelles épaisses et souples ++, éviter les talons plats ou supérieurs à 4,5 cm)
- Genouillère

### LES CURES THERMALES OU LA THALASSOTHÉRAPIE PEUVENT ÊTRE UTILES

### CERTAINES AIDES TECHNIQUES OU CERTAINS AMÉNAGEMENT (DOMICILE, AUTOMOBILE...) SONT PARFOIS NÉCESSAIRES

«Entle-bas», «Entle-chaussette», «Chausse-pied», «Brosse à longue tige», etc...

Pour la conduite automobile, choisissez de préférence une boîte automatique pour éviter les mouvements de flexion-extension répétés du genou

## Vous souhaitez tout savoir sur l'arthrose

 **arthrolink.com**  
Le site de l'arthrose.

### Pour vous aider à

- Comprendre la maladie
- Connaître les solutions
- Mieux vivre au quotidien avec l'arthrose

Rendez-vous sur  
[www.arthrolink.com](http://www.arthrolink.com)

EXPANSIONSCIENCE®

LABORATOIRES