



Prenez-vous en main : participez à votre traitement !

Ce programme d'exercices vous aidera pour une prise en charge de **vo**tre arthrose du genou

Ces exercices permettent un entretien articulaire et musculaire.

Ils doivent être réalisés au calme et être répétés régulièrement deux fois par jour.

Chaque exercice doit durer 10 secondes et être répété 5 fois avec 10 secondes de repos entre chaque étirement successif.

Au réveil, avant de vous lever :

- Pédalez lentement en utilisant le maximum d'amplitude.



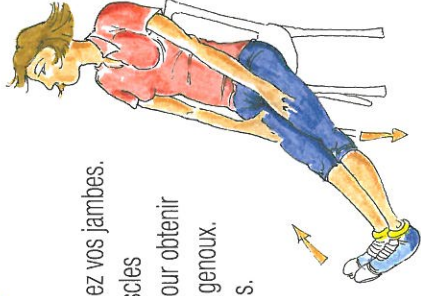
- Toujours allongé(e), mettez une jambe en crochet et soulevez la jambe opposée. Mettez-la en extension, pointe de pied vers vous.

Dans la journée, installez-vous assis(e) bien droit(e) :

- Posez un repose-pieds sous le talon, amenez la jambe à l'horizontale, sans décoller la cuisse, en tirant les orteils vers vous.



- Installez une chaise et étendez vos jambes. Relâchez totalement les muscles des cuisses et des jambes pour obtenir une extension complète des genoux. Ramenez les orteils vers vous.



Le soir, en position allongée, un coussin sous les genoux :

- Écrasez le coussin avec les genoux, poussez les talons vers le bout du lit et tirez les orteils vers le nez.



La pratique régulière est bénéfique et ne doit en aucun cas générer de nouvelles douleurs

La visco-supplémentation pourrait être un traitement adapté à votre cas. Parlez-en à votre médecin.

Pour tout renseignement sur ce type de traitement, contacter l'information médicale Genzyme au N° indigo 0825 801 403.