

Soulager les douleurs du genou liées à l'arthrose - Fiche conseil

- En dehors des périodes de douleur intense, **maintenez une activité physique régulière**, telle que la marche, le vélo ou la natation. Cette activité physique vous aidera à maintenir une bonne mobilité articulaire et à préserver vos capacités de mouvement au fil du temps.
- **Si vous avez un excès de poids, discutez-en avec votre médecin.** Perdre quelques kilos (environ 5 % de votre poids) peut réduire les douleurs et protéger vos articulations.
- Lors de poussées douloureuses, ménagez votre articulation et utilisez des médicaments contre la douleur qui vous ont été prescrits.

Pour en apprendre davantage sur l'arthrose du genou, **scannez les QR codes**.



Information sur l'arthrose

SFR

Site internet



La plateforme des solutions anti-arthrose

AFLAR

Site internet



Information sur l'arthrose du genou

Assurance Maladie

Site internet