

Soulager les douleurs de hanche liées à l'arthrose - Fiche conseil

- **En dehors des poussées douloureuses, conservez une activité physique régulière telle que la marche, le vélo ou la natation.**
- **Si vous êtes en surpoids, parlez-en à votre médecin.**
- Pendant les poussées douloureuses, évitez la marche et les escaliers, la station debout immobile prolongée, et le port de charges lourdes.
- Utilisez une canne en cas de douleurs sévères ou si la marche devient difficile.

Pour en savoir plus sur l'arthrose de la hanche, **scannez les QR codes**.



Information sur l'arthrose

SFR

Site internet



La plateforme des solutions anti-arthrose

AFLAR

Site internet



Information sur l'arthrose de la hanche

Assurance Maladie

Site internet