

## S'informer sur le syndrome fémoro-patellaire - Fiche conseil

---

**Afin de réduire vos douleurs au genou :**

- gardez une activité physique régulière, sans forcer si la douleur apparaît,
  - privilégiez des sports doux comme la natation ou le vélo,
  - faites chez vous les exercices indiqués en scannant le QR code.
- 



**Syndrome fémoro-patellaire :  
autorééducation**

*GH Diaconesses Croix Saint-Simon*

**Vidéo**