

Fiche conseils

- 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



Information sur
l'arthrose du
genou



La plateforme des
solutions anti-
arthrose
