

❸ Soulager les douleurs digitales liées à l'arthrose - Fiche conseil

- **Pratiquez régulièrement des exercices d'auto-rééducation** pour renforcer les muscles de vos mains et préserver la souplesse de vos articulations.
- Portez une orthèse en cas de douleurs intenses, notamment la nuit, pour soulager vos articulations et limiter les mouvements douloureux.
- Répartissez le poids que vous portez de manière équilibrée entre vos deux mains.
- Limitez les gestes répétitifs qui sollicitent trop vos articulations.
- Changez régulièrement de position pour éviter la raideur articulaire.

Pour en savoir plus sur l'arthrose, **scannez les QR Codes**.



Information sur l'arthrose

SFR

Site internet



La plateforme des solutions anti-arthrose

AFLAR

Site internet



Arthrose digitale - Auto-exercices à domicile