

Fiche conseils

- **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



La plateforme des
solutions anti-
arthrose



Arthrose digitale -
Auto-exercices à
domicile