

Soulager les douleurs du genou liées à l'arthrose - Fiche conseil

Pour soulager vos douleurs de genoux causées par l'arthrose :

- évitez les longues marches et les escaliers dans les périodes les plus douloureuses,
- **en dehors des périodes très douloureuses, conservez une activité physique régulière** (marche, vélo, piscine...),
- privilégiez le port de chaussures confortables et de semelles amortissantes ; évitez le port de chaussures à semelles plates,
- évitez de rester debout immobile trop longtemps,
- évitez de porter de lourdes charges,
- si vous êtes en surpoids, parlez-en à votre médecin,
- au besoin, utilisez une canne.

Pour en savoir plus sur l'arthrose du genou, **scannez les QR codes.**



Information sur l'arthrose

SFR

Site internet



La plateforme des solutions anti-arthrose

AFLAR

Site internet



Information sur l'arthrose du genou

Assurance Maladie

Site internet