

# Fiche conseils

---

## 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