

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

- Évitez les sports sollicitant fortement les genoux dans les périodes d'intensification de la douleur (football, ski, vélo).
- Évitez de rester debout immobile trop longtemps.
- Évitez de porter de lourdes charges.
- Si vous êtes en surpoids, parlez-en à votre médecin.

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



Arthrose (Société
Française de
Rhumatologie)



Stop arthrose
(AFLAR)