

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.**



Arthrose (Société
Française de
Rhumatologie)



Stop arthrose
(AFLAR)