

Arthrose du genou

L'arthrose correspond à une usure du cartilage articulaire. Cette pathologie est liée à l'âge et au surpoids et elle peut entraîner des douleurs, notamment lors de la descente des escaliers, de la montée d'un siège bas ou de la reprise d'une activité physique après un temps d'inactivité (telle que la période du matin au réveil).

Que faire dans ce cas ?

Le plus important : ne surchargez pas vos genoux. Lorsqu'ils vous font mal, ne les forcez pas. Pendant la phase douloureuse, évitez de marcher beaucoup et de monter ou descendre les escaliers. Attendez que la douleur s'atténue pour reprendre une activité normale.

Il est recommandé de planifier des pauses courtes régulières au cours de la journée. Afin de réduire la douleur et de renforcer votre confiance en vous, il est recommandé d'utiliser une canne dans la main opposée au genou le plus touché. Les genouillères peuvent avoir un effet négatif sur la douleur, car elles exercent une pression sur la zone. Cependant, certaines personnes peuvent percevoir un sentiment de sécurité accru avec ce type de protection.

Asseyez-vous sur des chaises hautes avec des accoudoirs ; vous aurez moins de mal à vous lever.

Ne vous agenouillez pas et ne vous accroupissez pas.

Portez des chaussures confortables, solides et bien rembourrées. Ne portez pas de chaussures à talons hauts.

Si vous êtes en surpoids, perdre quelques kilos réduira votre inconfort.

Si votre genou est enflé, appliquez-y du froid, ce qui apaisera la douleur.

Vous pouvez prendre des analgésiques tels que le paracétamol et, dans certains cas, des anti-inflammatoires (consultez votre médecin traitant).

Dans les cas très douloureux et invalidants, une opération visant à poser une prothèse du genou peut être envisagée.

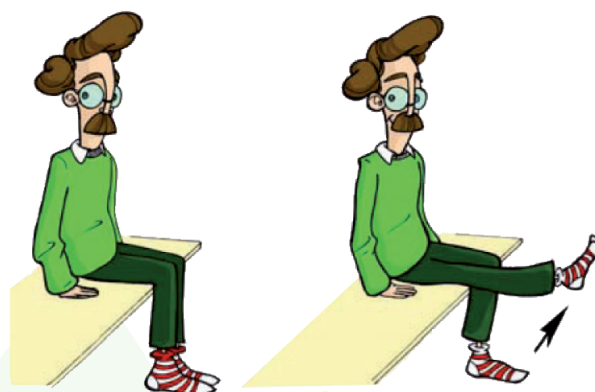
Exercices de rééducation

Si vous suivez un programme d'exercices, vous améliorerez la force, l'endurance et la fonction de votre genou. Vous réduirez également la douleur et cela peut être aussi efficace que la prise d'anti-inflammatoires.

Marchez régulièrement sur un terrain plat, faites du vélo, dansez, nagez, faites des exercices dans la piscine, etc. Faites-le tant que vous ne ressentiez pas de douleur. Augmentez progressivement la durée jusqu'à 45-60 minutes, 3 à 5 jours par semaine.

Il est essentiel de bouger, d'étirer et de renforcer quotidiennement les articulations arthrosiques afin de les maintenir souples et solides.

Assis à une table, étirez votre jambe. Lorsque vous y parvenez facilement, vous pouvez ajouter un peu de poids sur la cheville.



Ensuite, bougez la pointe du pied en la rapprochant et en l'éloignant.

Allongé sur le dos, les jambes tendues, dirigez la pointe du pied vers la tête, en appuyant fortement le genou contre le sol.

