

# L'arthrose du genou

L'arthrose est due à l'usure du cartilage de l'articulation. Elle survient avec l'âge et s'aggrave avec le surpoids. Elle peut être douloureuse, surtout quand on descend les escaliers, quand on se lève d'un siège bas ou quand on bouge après une immobilité prolongée (le matin au réveil...).

## Que peut-on faire?

**Ne surchargez pas les genoux.** Ne forcez pas les genoux quand ils vous font mal. Évitez de marcher longtemps ou de monter ou descendre les escaliers pendant la période douloureuse. Attendez à ce que la douleur s'estompe avant de reprendre vos activités normales.

Réalisez de brèves périodes de **repos** au long de la journée. Tenez une **canne** à la main opposée au genou le plus douloureux: ceci contribue à réduire la douleur et à vous faire sentir plus stable. Les genouillères peuvent aggraver la douleur parce qu'elles serrent le genou; cependant, certaines personnes peuvent se sentir plus sûres en les portant.

Asseyez-vous sur des **sièges hauts** avec accoudoirs. Vous aurez moins de mal à vous lever.

Ne vous agenouillez pas et ne vous accroupissez pas.

Portez des **chaussures confortables**, solides et avec un bon amorti. Évitez le port de talons hauts.

Si vous êtes en surpoids, **perdez quelques kilos** pour réduire vos désagréments.

Si votre genou est enflammé, appliquez du froid pour calmer la douleur.

Vous pouvez prendre des **analgésiques** comme le paracétamol et, dans certains cas, des anti-inflammatoires (consultez votre médecin de famille).

Dans les cas les plus douloureux ou handicapants, la pose d'une prothèse de genou peut être indiquée.

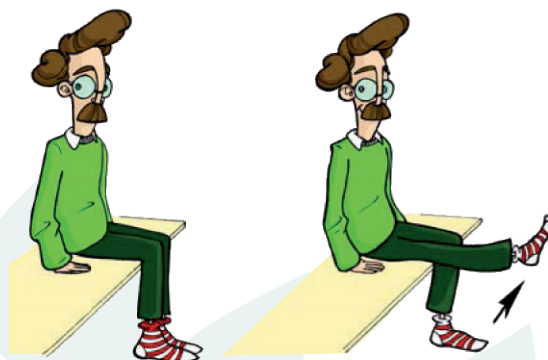
## Exercices de rééducation:

Suivez un programme d'exercices pour **améliorer la force, la résistance et la fonction de vos genoux, ainsi que vos douleurs**. Ce programme peut s'avérer aussi efficace qu'un anti-inflammatoire.

**Marchez** régulièrement sur un terrain plat, ou bien pédalez, dansez, nagez, faites des exercices à la piscine, etc. Faites ceci seulement si vous n'avez pas mal. Augmentez la durée graduellement jusqu'à 45-60 minutes 3 à 5 jours par semaine.

Il est essentiel de **bouger et d'étirer et de fortifier chaque jour** les articulations pour les maintenir souples et fortes.

**Asseyez-vous sur une table et étirez la jambe.** Vous pouvez ajouter du poids à la cheville quand vous aurez bien étiré.



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

Couchez-vous sur le dos, les jambes **tendues**. **Dirigez la pointe du pied vers la tête** en serrant fort le genou contre le sol.

