

# CONSEILS PRATIQUES AUX PATIENTS

Dr Pascal Chazerain, Paris



## Ce que vous pouvez faire pour participer activement au traitement de votre arthrose du genou

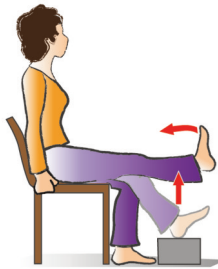
### RESTEZ DYNAMIQUE ET EN FORME

Lorsqu'on souffre d'arthrose du genou, certains exercices simples, à faire chez soi, peuvent maintenir la souplesse de votre genou, renforcer vos muscles et même soulager votre douleur.

#### EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES AVANT DE VOTRE CUISSE : QUADRICEPS

##### Position de départ :

- Asseyez-vous bien droit sur une chaise avec un repose-pied sous le talon (un gros livre ou un annuaire peuvent parfaitement faire l'affaire).



##### Mouvement :

- Levez la jambe jusqu'à l'horizontale (extension maximum) sans décoller la cuisse de la chaise et ramenez la pointe du pied vers vous.  
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.  
- Baissez la jambe.

##### Fréquence :

Répétez 10 fois ce mouvement par genou douloureux. Si la douleur le permet, augmentez de 5 toutes les semaines jusqu'à un maximum de 30 fois.

#### EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES ARRIÈRE DE VOTRE CUISSE : ISCHIO-JAMBIERS

##### Position de départ :

- Dans la même position que précédemment, asseyez-vous bien droit sur une chaise avec un repose-pied sous le talon.



##### Mouvement :

- Ecrasez avec force ce repose-pied avec votre talon.  
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.  
- Relâchez.

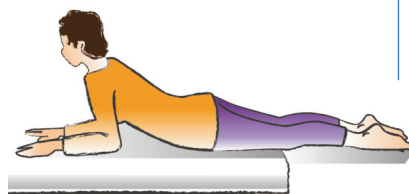
##### Fréquence :

Répétez 10 fois ce mouvement par genou douloureux. Si la douleur le permet, augmentez de 5 toutes les semaines jusqu'à un maximum de 30 fois.

#### EXERCICES POUR TRAVAILLER L'EXTENSION DE VOTRE GENOU

##### Position de départ et mouvement :

- Allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme, en ne laissant dépasser que vos jambes à partir du genou. Cela va bien évidemment mettre votre genou en extension.  
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.  
- Relâchez.



##### Fréquence :

Répétez 10 fois ce mouvement par genou douloureux. Si la douleur le permet, augmentez de 5 toutes les semaines jusqu'à un maximum de 30 fois.

#### EXERCICES POUR TRAVAILLER LA FLEXION DE VOTRE GENOU

##### Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur un plan dur, une serviette roulée sous le genou.

##### Mouvement :

- Contractez vos muscles de manière à écraser la serviette avec le genou, tout en poussant le talon vers le bout du lit (afin d'allonger au maximum la jambe) et en redressant la pointe du pied vers vous sans décoller le talon.  
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.  
- Relâchez.



##### Fréquence :

Répétez 10 fois ce mouvement par genou douloureux. Si la douleur le permet, augmentez de 5 toutes les semaines jusqu'à un maximum de 30 fois.

**Surveillez votre poids !**



La perte de poids influe de façon certaine sur la douleur et la progression de votre arthrose du genou. Si nécessaire, il faut réviser vos habitudes alimentaires pour éviter l'excès de poids et considérer un programme d'exercices (ci-dessus quelques conseils). Parlez-en à votre médecin ou consultez un diététicien au besoin.