



Arthrose **du genou**

conseils pratiques

Equipe des kinésithérapeutes
Pôle locomoteur médicochirurgical

GH GROUPE HOSPITALIER
DIACONESSES
CROIX SAINT SIMON

Conseils pratiques pour l'arthrose du genou



1

1. EN CAS DE POUSSÉE DOULOUREUSE

Nous vous conseillons :

- Le repos.
- Le port d'une canne du côté opposé au côté douloureux. (qui peut éventuellement être conservée en cas d'arthrose évoluée).
- La pose de glace sur le genou : «cold pack» ou vessie de glace enveloppée dans un linge pendant 20 minutes.

2. EN DEHORS DES POUSSÉES DOULOUREUSES

Nous vous conseillons :

- Les activités physiques et sportives sauf celles qui entraînent des chocs, des torsions, des changements de direction et des douleurs.

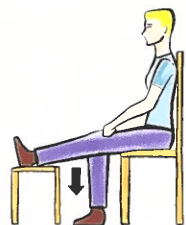
Ex : Natation, marche en terrain plat et vélo : Oui

Tennis, ski et course : Non

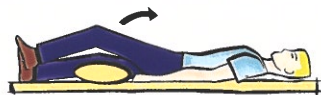
- L'application de chaleur : bouillotte ou sèche cheveux sur les muscles.

3. EN GÉNÉRAL

- Porter des chaussures confortables, stables, tenant bien le pied, avec un talon pas trop haut.
- Éviter : toute prise de poids excessive
Le port de charges lourdes.
Les escaliers.
- Prendre un caddy à roulettes pour les courses ou répartir la charge. 1



2



3



4. EXERCICES D'ENTRETIEN

Faites vos exercices quotidiennement. Aucun exercice ne doit entraîner de douleur.

En cas de problème, demander conseils à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

a) Posture d'extension du genou : à tenir 20 minutes 2

b) Exercice de flexion extension du membre inférieur : Faire 3 séries de 10 mouvements. 3

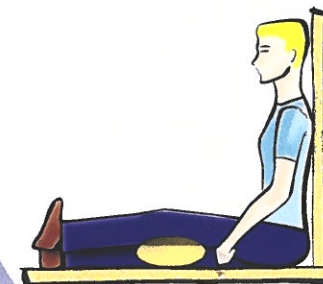
c) Contraction du muscle de la cuisse : Assis, on écrase le coussin sous le genou et on décolle le talon en tirant les orteils vers soi. Faire 3 séries de 10 mouvements, tenir 6 secondes et relâcher 6 secondes. 4

d) Exercice d'équilibre sur un pied en légère flexion : le faire 3 à 5 fois. 5



5

4



A hand holding a small yellow flower against a blue and white background. The hand is positioned in the upper right quadrant, with the fingers gently cupping the flower. The background is a gradient of light blue and white, with a soft glow around the hand and flower. The overall mood is serene and hopeful.

GH GROUPE HOSPITALIER
DIACONESSES
CROIX SAINT SIMON

125, rue d'Avron
75960 - PARIS CEDEX 20
Téléphone : 01.44.64.16.00
Télécopie : 01.43.71.33.96
Internet:
www.croix-saint.simon.org