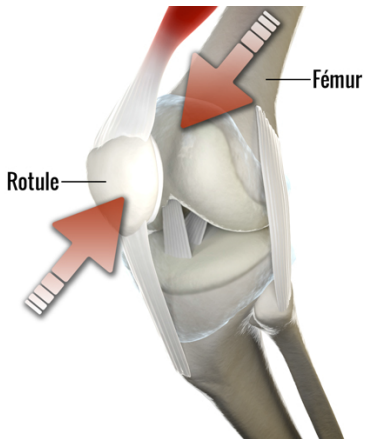
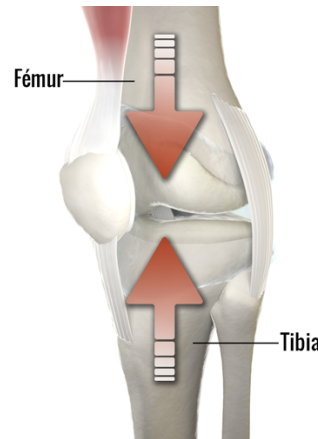


BOUGER AVEC UNE ARTHROSE DU GENOU

	ARTHROSE FÉMORO-PATELLAIRE	ARTHROSE FÉMORO-TIBIALE
		
Quel est le compartiment touché ?	Articulation fémur / rotule	Articulation fémur / tibia
Où se situe la douleur ?	De façon diffuse dans le genou	A l'avant du genou
Quand la douleur est-elle augmentée ?	En cas de mobilisation de la rotule (flexion/extension du genou)	En cas de charge sur les membres inférieurs (quand on a le poids du corps qui repose sur les genoux)
Comment bouger sans douleur ?	Possibilité de pratiquer des mouvements en charge	Privilégier des exercices en décharge (poids du corps réparti sur d'autres appuis)
Quels exercices de rééducation pratiquer ?	Exercices en chaîne fermée (pied en appui) Ex : travail à la presse	Exercices en chaîne ouverte (pied libre). Ex : Renforcement à la chaise
Quels sports sont les plus indiqués ?	Aviron, vélo	Natation, vélo, randonnée avec bâtons de marche

Il n'est pas rare de souffrir des 2 types d'arthrose à la fois. Dans ce cas, la principale consigne à respecter est à la règle de la non-douleur. Si la douleur survient, cessez l'activité. Il suffit parfois de quelques ajustements mineurs pour faire disparaître la douleur.

Avant de reprendre une activité physique, parlez-en avec votre médecin.