ARTHROSE DU GENOU

Gonarthrose

Genou raide et douloureux, souvent après 50 ans.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

L'EXERCICE EST LE TRAITEMENT DE FOND DE L'ARTHROSE.

BON À SAVOIR

L'arthrose touche le cartilage mais aussi les muscles et l'os autour. Les recommandations internationales placent l'exercice, l'information et, si besoin, la perte de poids en premier. La douleur varie d'un jour à l'autre : elle ne reflète pas forcément une usure qui s'aggrave.

Ce qui aide

- Bougez chaque jour : marche, vélo, aquagym.
- Préférez plusieurs courtes sorties à une longue.
- Gardez vos activités, en dosant l'effort.

Ce qui freine

- Arrêter de bouger par peur d'abîmer le genou.
- Rester assis des heures sans vous lever.
- Forcer sur une douleur vive et inhabituelle.

LE PETIT PLUS La chaleur assouplit un genou raide ; le froid calme un genou chaud et gonflé. 15 minutes, avec un linge.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Lever de chaise

Levez-vous sans les mains si possible, rasseyez-vous lentement.

3 séries de 10

Chaise haute au début

2 Tendre la jambe assis

Assis, tendez le genou, tenez 5 secondes, redescendez lentement.

3 séries de 10 par jambe

Dès aujourd'hui

3 Vélo ou marche

Allure où vous pouvez parler en même temps.

20 à 30 minutes par jour

En une ou plusieurs fois

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le genou devient rouge, chaud, très gonflé ;
- vous avez de la fièvre ;
- le genou se bloque ;
- la douleur augmente fortement en quelques jours.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Bannuru et al., Osteoarthritis and Cartilage, 2019 · Kolasinski et al., Arthritis Care & Research, 2020 · NICE NG226, 2022 · Lawford et al., Cochrane, 2024.