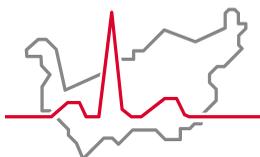


Arthrose

INFORMATIONS AU PATIENT ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

QU'EST-CE QUE C'EST L'ARTHROSE

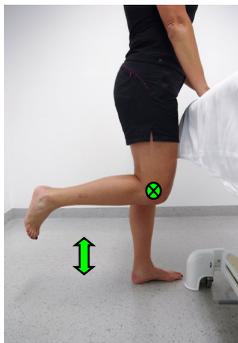
L'arthrose est une affection articulaire dégénérative constituée par une diminution progressive du cartilage.

Elle peut être primaire ou secondaire. Dans le premier cas la plupart du temps l'étiologie en est inconnue, dans le second cas elle peut survenir à la suite d'un traumatisme, d'une maladie spécifique, malformation de naissance...

Les signes cliniques sont généralement la douleur, l'enraidissement des mouvements, la boiterie...

Le mouvement ainsi que le maintien d'une bonne force musculaire en sont des moyens de préventions de premier choix.

Flexion debout



Debout face au lit ou face à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre, plier le genou et amener le talon vers la fesse ; répéter 10 fois l'exercice ; les deux genoux restent l'un à côté de l'autre.

Abduction de hanche



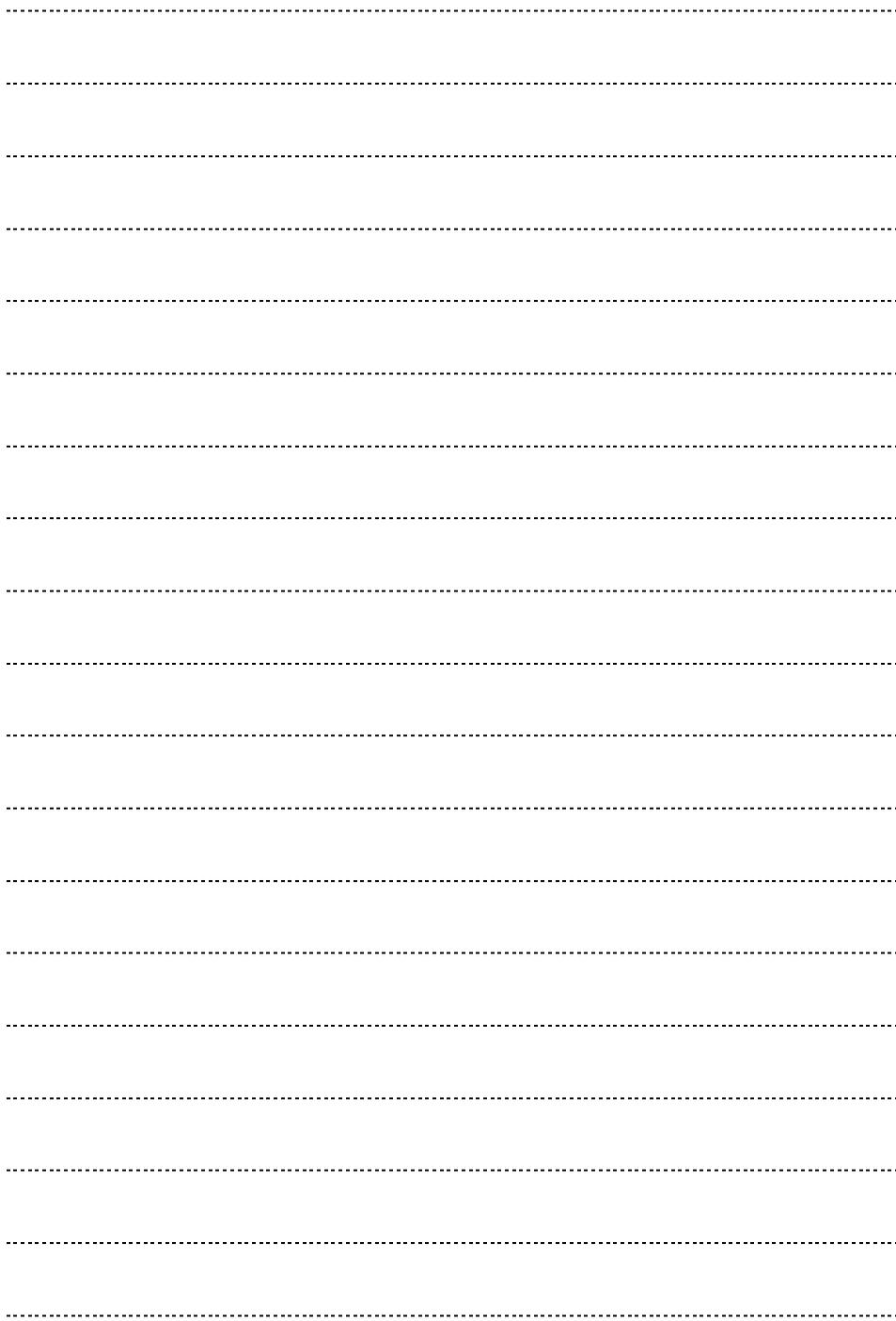
Garder les deux pieds parallèles ; rester quelques secondes avec la jambe en haut de côté ; redescendre ; répéter 10 fois l'exercice chaque heure.

Flexion assistée, assis(e)



Assis(e) sur une chaise avec une lingette sous le talon, plier le genou et amener le talon vers l'arrière ; ramener le pied vers l'avant en tendant la jambe ; en fin de mouvement, activer le quadriceps ; répéter 10 fois l'exercice.





Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33