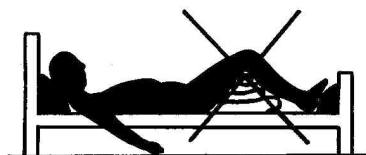


Conseils d'hygiène orthopédique des genoux

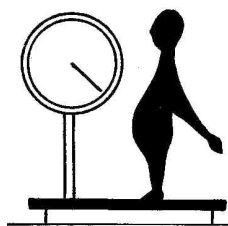
La gonarthrose est l'arthrose du Genou. Elle se traduit par l'apparition de douleurs et une diminution de la mobilité de cette articulation (en particulier par un enraidissement en flexion du genou). Il s'agit donc de retarder au maximum l'apparition de ces signes par une bonne hygiène de vie.

1°) Economiser le genou : savoir ménager son genou

- Le repos, parfois impératif lors des poussées évolutives, doit être fréquent et se faire jambe légèrement pendante 1/4 d'heure plusieurs fois par jour. ou en position allongée (attention au rôle néfaste du coussin sous les genoux)



- Eviter la prise de poids, réduire l'excès pondéral en cas d'obésité (objectif : réduire la surcharge de 10 à 15 % au rythme de 800 g à 1 kg par mois)



- Eviter le port de charges lourdes.
- Eviter les positions debout prolongées, le piétinement, les positions agenouillées ou accroupies
- Eviter les longues marches surtout en terrain accidenté, fractionner les parcours (15 à 20 minutes)
- Eviter les montées et descentes d'escaliers répétées
- Eviter la position assise jambe pliée, en particulier sur un siège bas
- Eviter la port de talon hauts (> 3 cm)
- Ne pas hésiter à utiliser une canne* de décharge placée dans la main opposée à la gonarthrose
- L'usage d'une genouillère, en l'absence de troubles veineux, peut être utile, notamment en cas de genou instable et douloureux (dérobement)

- La bicyclette permet d'entretenir la mobilité articulaire en décharge et de maintenir les possibilités de déplacements ; choisir un cadre abaissé type vélo de femme "col de cygne", à petit développement

* Comment choisir sa canne

- la canne n'est pas un signe d'infirmité mais un auxiliaire précieux capable de soustraire 20 à 30 kg au genou douloureux

- le choix et l'utilisation d'une canne répondent à plusieurs critères :

• le côté, la canne est tenue du côté **OPPOSÉ** au genou douloureux et son appui au sol coïncide avec celui du pied du côté atteint

• une bonne préhension : poignée en T ou canne anglaise (plus sûre) avec caoutchouc distal antidérapant

• une bonne longueur : la poignée doit se trouver au niveau du sommet du grand trochanter, le bras doit être tendu pour que l'appui soit ferme, sans élévation de l'épaule

• esthétique : on peut se faire plaisir en choisissant de belles cannes très fonctionnelles

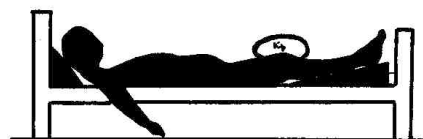
2°) Lutter contre les attitudes vicieuses : éviter l'enraidissement en flexion (= perte d'extension responsable de l'aggravation rapide du processus arthrosique)

- **SÉANCES QUOTIDIENNES D'EXTENSION**

• En position assise, jambes étendues reposant sur un tabouret, placer un sac de sable de 3 à 4 kg sur le genou



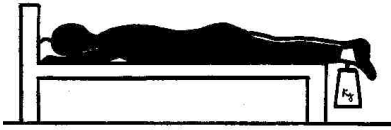
• En décubitus dorsal (allongé sur le dos) : sur un plan ferme, jambes surélevées de 10 à 15 cm, placer un sac de sable de 3 à 4 kg sur le genou



• En décubitus ventral (à plat ventre) : les

Conseils d'hygiène orthopédique des genoux

jambes dépassant du lit, suspendre un poids de 1 kg à la cheville



- **DORMIR SUR UN PLAN FERME** plutôt à plat ventre, jambe allongées (pas en chien de fusil)

- S'asseoir sur des sièges assez hauts avec accoudoirs, disposer de tabourets hauts dans les endroits de piétinement (téléphone, lavabo, cuisine ...)

- Utiliser des "gadgets" pratiques : pour s'habiller ("Enfile-bas", "Enfile-chaussette", "Chausse-pied"), toilettes surélevées ou rehausseur adaptable, barres d'appui pour se relever (WC, baignoire ...), préférer une cabine douche à une baignoire avec tapis antidérapant, bannir les descentes de lit non fixées et en général les tapis dans les zones de passage.

3°) Entretien la mobilité articulaire

chaque mouvement sera fait lentement et consciencieusement, 15 à 20 mouvements

- EXERCICES EN DÉCUBITUS DORSAL

• Etendu sur le dos, en appui sur les avant-bras, effectuer des mouvements amples et lents de pédalage

• On peut également utiliser une bicyclette



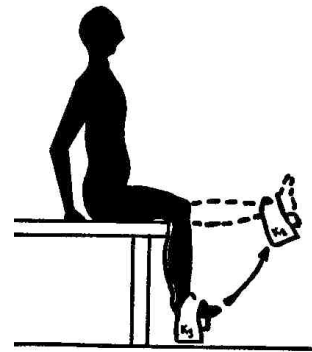
d'appartement avec faible résistance et selle plutôt basse pour favoriser la flexion du genou

• Séances de contractions isométriques des quadriceps : étendu sur le lit (ou assis jambes allongées), contracter le muscle de la cuisse de façon à faire "remonter" la rotule et à écraser un petit coussin placé dans le creux du genou. Faire de fortes contractions mais assez brèves (quelques



secondes) alternativement

• Assis sur le bord d'une table ou au bord du lit, étendre la jambe sur la cuisse à l'horizontale, maintenir la position quelques secondes. Lester la cheville d'un poids de 2 à 3 kg.



- **BALNÉOTHÉRAPIE** : complément précieux de la rééducation pour ses effets sédatifs, décontractants et de mobilisation douce en apesanteur relative

En piscine, à défaut en baignoire, de préférence dans une eau à 37° (jusqu'à 39° en l'absence de troubles veineux), reproduisez les mouvements de pédalage et de flexion-extension. Possibilité complémentaire appréciable de massage hydrodynamique avec jet de douche téléphone soit perpendiculairement au genou, soit tangentielllement à pression faible (effet décontractant).



4°) La Douleur. Les Médicaments

Une gamme très large et très diverse de médicaments permet la prise de charge efficace de la douleur, selon son intensité et le succès du soulagement obtenu. Les prescriptions (choix du produit, posologie et durée du traitement) sont adaptées actuellement en fonction de l'évaluation de votre douleur (entre 0 et 10) selon une échelle visuelle analogique (EVA) en tenant compte de vos antécédents médicaux et des interactions médicamenteuses potentielles (= associations contre indiquées).

Conseils d'hygiène orthopédique des genoux

Veillez respecter scrupuleusement les traitements prescrits, informer votre médecin des effets indésirables éventuels, de vos allergies et antécédents médicaux. Prenez garde à l'automédication et notamment aux effets cumulatifs de médicaments



vendus sans ordonnance.