



CONSEILS POUR L'ECONOMIE ARTICULAIRE DU GENOU AU QUOTIDIEN

1. **Evitez le surpoids** (= consigne la plus efficace de la liste)
2. **Hydratez-vous** (1L/j d'eau en dehors des repas ; Vichy, StYorre, Salvetat)
3. **Bougez (« effort dans le confort »)** : marche, vélo, aquagym, yoga ... (3 fois 30min/semaine)
4. **Economisez-vous** : évitez les longues marches en terrain accidenté, le piétinement ; privilégiez les pauses assises ; utilisez une canne pour les marches longues, les transports en commun, ou si l'équilibre est trop précaire et risque de chute
5. **Evitez le poids supplémentaire** : veillez à ne pas porter de charges lourdes ou répétées (pour les voyages, utilisez des valises à roulette ; pour les courses, utilisez un caddie ou faites vous livrer)
6. **Aidez-vous** : évitez les escaliers (ascenseurs, escalators, rampes, grouper les tâches) ; installez des rampes dans vos escaliers et votre douche (+ siège)
7. **Limitez les postures en flexion** : évitez les accroupissements répétés ; évitez la station assise prolongée sans changements réguliers de position ; pensez à maintenir le genou dans le vide quand vous êtes assis (favorisez les stations assises hautes) ; surélevez les WC si besoin ; utilisez des fauteuils rigides, plus simples pour les transferts ; rehaussez le siège de votre voiture avec un coussin
8. **Multipliez les postures en extension** : régulièrement (4 fois par jour) afin d'éviter à tout prix l'enraidissement du genou en flexion
9. **Profitez des bienfaits de l'eau** : balnéo, aquagym, aquabike, natation
10. **Favorisez un chaussage adapté** : évitez les talons, utilisez des semelles amortissantes ou chaussures souples (basket) ; consultation régulière chez pédicure/podologue pour s'assurer d'un appui confortable
11. **Limitez les risques de chute** : éliminez dans votre espace de vie les câbles électriques ou tapis mal placés ; si votre équilibre est précaire, n'envisagez pas un animal de compagnie ; éclairez suffisamment votre intérieur ; ralentissez plutôt que de chuter ; si possible, organisez votre espace de plain-pied