

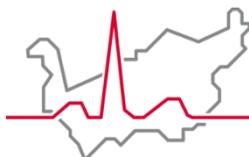
# Arthrose

## INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



### Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose est une affection articulaire dégénérative constituée par une diminution progressive du cartilage. Son origine est inconnue la plupart du temps : malformation de naissance, maladies spécifiques et/ou séquelles de traumatisme etc. Les signes cliniques sont généralement la douleur, l'enraidissement des mouvements de la hanche ou du genou, la boiterie...



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## FLEXION DEBOUT



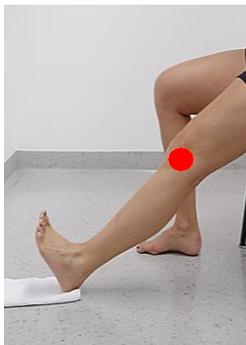
- Debout face au lit ou face à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre
- Plier le genou et amener le talon vers la fesse
- Répéter 10 fois l'exercice
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre

## 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

## SQUAT



- Garder les pieds parallèles
- Descendre en squat jusqu'à une flexion des genoux de 90 degrés
- Remonter
- Répéter 10 fois l'exercice chaque heure
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre et à l'aplomb des orteils

## VÉLO



- Pratiquer 20 à 30 minutes de vélo
- 2 à 3 fois par semaine
- Commencer de manière raisonnable et augmenter progressivement la charge et la durée, selon vos aptitudes physiques et l'amélioration due à vos entraînements

# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93