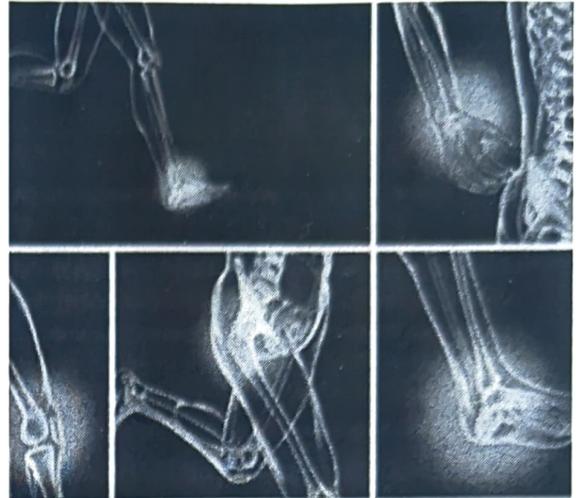


## Arthrose et activité physique

L'arthrose est une affection chronique caractérisée par une usure graduelle du cartilage et une altération progressivement des structures articulaires. Le cartilage est un tissu souple et résistant qui recouvre et protège l'extrémité des os.

Il n'existe, actuellement, aucun moyen de guérir l'arthrose. Les options de traitement permettent de réduire les risques, de soulager la douleur et d'améliorer les fonctions.



On pense souvent à tort qu'une articulation endolorie a besoin de repos.

Au contraire, un manque d'exercice peut affaiblir les muscles et accroître la douleur et la raideur dans les articulations.

L'un des traitements les plus simples et les plus efficaces : le mouvement!

L'activité physique légère à modérée protège les articulations en renforçant les muscles qui les entourent, en augmentant l'afflux sanguin vers l'articulation et en favorisant sa régénération naturelle.

L'objectif proposé aux adultes est de 150 minutes d'exercice par semaine, par séances de 10 minutes ou plus (si vous tolérez). Une augmentation graduelle est recommandée.

La marche est un exercice idéal pour débiter vu son accessibilité et sa simplicité.

N'hésitez-pas d'intégrer des pauses, au besoin pour ménager vos forces et conserver votre énergie. Alternez vos tâches exigeantes ou répétitives avec des activités plus reposantes.

Des exercices complémentaires de souplesse et de renforcement peuvent être utiles.

Vous trouverez des exercices adaptés sur le site suivant : [www.arthrolink.com/fr/quotidien/conseils-pratiques/fiches-exercices](http://www.arthrolink.com/fr/quotidien/conseils-pratiques/fiches-exercices)