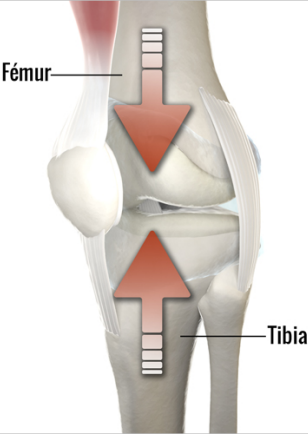
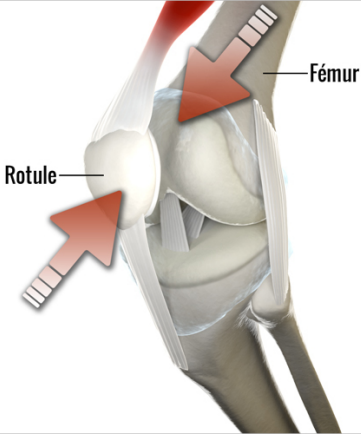


	ARTHROSE FÉMORO-TIBIALE	ARTHROSE FÉMORO-PATELLAIRE
	 <p>Fémur Tibia</p>	 <p>Fémur Rotule</p>
<b>Quel est le compartiment touché ?</b>	Articulation fémur / tibia	Articulation fémur / rotule
<b>Où se situe la douleur ?</b>	A l'avant du genou	De façon diffuse dans le genou
<b>Quand la douleur est-elle augmentée ?</b>	En cas de charge sur les membres inférieurs (quand on a le poids du corps qui repose sur les genoux)	En cas de mobilisation de la rotule (flexion/extension du genou)
<b>Comment bouger sans douleur ?</b>	Privilégier des exercices en décharge (poids du corps réparti sur d'autres appuis)	Possibilité de pratiquer des mouvements en charge
<b>Quels exercices de rééducation pratiquer ?</b>	Exercices en chaîne ouverte (pied libre). Ex : Renforcement à la chaise	Exercices en chaîne fermée (pied en appui) Ex : travail à la presse
<b>Quels sports sont les plus indiqués ?</b>	Natation, vélo, randonnée avec bâtons de marche	Aviron, vélo

Il n'est pas rare de souffrir des 2 types d'arthrose à la fois. Dans ce cas, la principale consigne à respecter est à la règle de la non-douleur. Si la douleur survient, cessez l'activité. Il suffit parfois de quelques ajustements mineurs pour faire disparaître la douleur.

**Avant de reprendre une activité physique, parlez-en avec votre médecin.**