

- 1 Je consulte mon médecin régulièrement ou si mon état s'aggrave
- 2 Je prépare ma prochaine consultation en remplissant la fiche « Préparer sa consultation avec le médecin »
- 3 Je me motive pour perdre du poids si j'en ai besoin. J'en discute avec mon médecin ou avec une diététicienne.
- 4 Je continue à rester actif (bricolage, jardinage, travaux ménagers...) et m'efforce à mettre du mouvement dans ma vie quotidienne.
- 5 Je me choisis une activité sportive, en accord avec mon médecin.
- 6 Je pratique cette activité de manière douce, régulière et modérée, sans forcer.
- 7 Je prends mon traitement à la bonne dose et à la bonne heure.
- 8 Je n'oublie pas de faire part à mon médecin d'une évolution de mes douleurs, de ma gêne ou de tout nouveau symptôme.
- 9 Je n'hésite pas à me munir d'une canne, d'une genouillère, de semelles adaptées si mon médecin le juge nécessaire.
- 10 Je reste conscient que l'arthrose est une vraie maladie qui peut être combattue activement si je reste motivé et enthousiaste !

... Et bien sûr, je consulte régulièrement mon site www.retrouverlemouvement.fr

Sources : Université médicale francophone. COFER, Collège Français des Enseignants en Rhumatologie. Item 57 : arthrose. <http://umvf.univ-nantes.fr/rhumatologie/enseignement/rhumato5/site/html/cours.pdf> [consulté le 1er septembre 2014] / « Soigner l'arthrose » du Dr Laurent Chevallier et Dr Danielle Verdié-Petibon. Fayard. 2004. 286 p. / Jordan KM et al. EULAR Recommendations 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCSIT). Ann Rheum Dis. 2003 ; 62 : 1145-55. / Site internet Rhumato.info. Page « Recommandations 2003 de l'EULAR pour le traitement de la gonarthrose ».