

# Faire de l'exercice avec l'arthrose

## L'exercice d'abord

L'exercice et l'activité physique sont des stratégies de prise en charge de première intention sûres et fondées sur des preuves pour l'arthrose.



Cela peut :



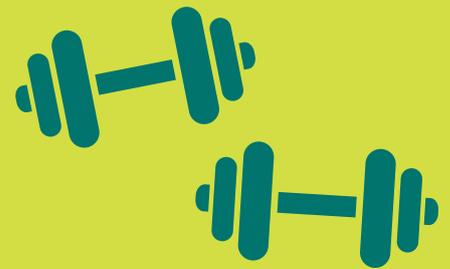
retarder ou empêcher le remplacement d'une articulation



retarder ou prévenir le déclin fonctionnel



réduire les douleurs articulaires



L'arthrose peut être prise en charge avec succès.

Demandez conseil à un kinésithérapeute pour savoir quels types d'exercices vous conviendraient.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBRE