

Fiche conseils

Pour soulager vos douleurs aux doigts causées par l'arthrose :

- Ménagez vos mains en évitant les efforts.
- Effectuez régulièrement les exercices enseignés par votre kinésithérapeute afin de renforcer les muscles de vos mains et de préserver l'amplitude de mouvement de vos articulations.
- Portez vos orthèses pour vous soulager (en particulier la nuit).

Pour en savoir plus sur l'arthrose, **scannez les QR codes**.



Arthrose (Société
Française de
Rhumatologie)



Stop arthrose
(AFLAR)
