

# Fiche conseils

---

Vous présentez une maladie de Sinding Larsen et Johansson. Cette maladie est le plus souvent sans gravité.

Pour un traitement efficace et une reprise aussi rapide que possible de la pratique sportive, respectez ces conseils :

- **Cessez votre activité sportive** pendant quelques semaines (il s'agit du seul traitement efficace).
  - Si de la kinésithérapie vous a été prescrite, suivez les séances avec application.
-