



Vivre avec l'arthrose

Bouger sans douleur, c'est possible !

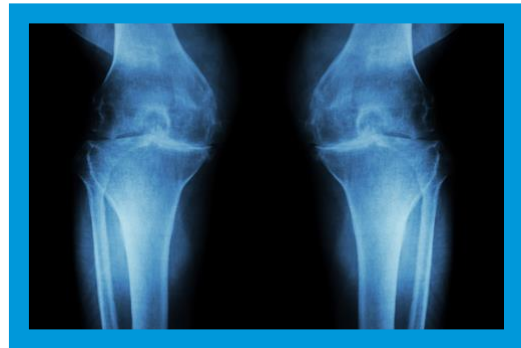
Conférence FADOQ animée par Dr Benoît Benoît

1 Comprendre l'arthrose

L'arthrose est une usure progressive du cartilage qui recouvre les extrémités des os. Ce cartilage agit comme un amortisseur et facilite les mouvements. Quand il s'amincit, les os frottent entre eux, provoquant douleur et raideur.

Les zones les plus touchées sont : genoux, hanches, mains, épaules et colonne.

Facteurs de risque : âge, hérédité, surpoids, traumatismes, travail répétitif.



2 Soulager la douleur et préserver la mobilité

Bouger chaque jour : marche, vélo, natation douce. Faire de la physiothérapie, utiliser des anti-douleurs ou des infiltrations si nécessaire. Appliquer du froid sur les zones douloureuses. Éviter le repos prolongé et l'arrêt total d'activité.

3 Quand consulter ?

Si la douleur devient persistante, ou si elle limite vos activités quotidiennes. L'orthopédiste évalue la sévérité de l'arthrose, explique les options disponibles et accompagne le patient dans sa décision.

"L'arthrose n'est pas une fatalité. Avec les bons gestes et un bon suivi, on peut vivre longtemps et bien."

Clinique du Dr Benoît Benoît

Dr Benoît Benoît – Chirurgien orthopédiste

📍 5777 boul. Gouin Ouest, Montréal (QC) H4J 1E3

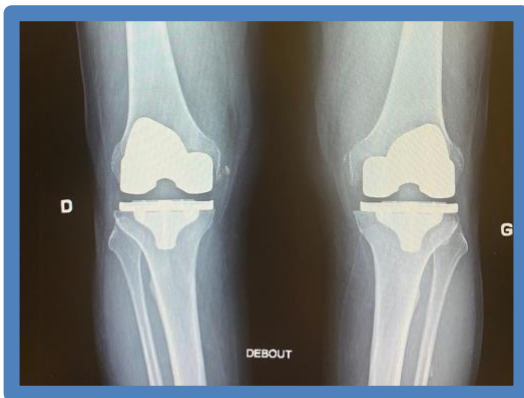
✉ Courriel : adjointe@drbenoitbenoit.com

☎ 514-331-1400 • 🌐 www.drbenoitbenoit.com

4 Le remplacement de hanche ou de genou

Lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus, le remplacement articulaire peut être envisagé. Il s'agit de remplacer l'articulation abîmée par une prothèse durable (20 à 30 ans).

- Soulage la douleur et redonne la mobilité.
- Hospitalisation courte (1 à 2 jours).
- Reprise progressive des activités (6 à 12 semaines).
- 90% des patients retrouvent une vie active sans douleur.



5 Prévention et qualité de vie

- Bouger régulièrement, même doucement.
- Maintenir un poids santé.
- Manger équilibré (moins de sucre, plus d'oméga-3).
- Dormir suffisamment et gérer le stress.

Conclusion

Comprendre son arthrose, c'est déjà mieux la gérer. De nombreuses solutions existent avant la chirurgie, et quand elle devient nécessaire, les résultats sont excellents.

Retrouvez votre liberté

*Vous souffrez d'arthrose de la hanche ou du genou
Prenez rendez vous avec nous*

- Prise en charge individualisée
- Délai rapide
- Récupération rapide

Contactez nous

 adjointe@drbenoitbenoit.com

 514-331-1400

 **Dr. Benoit Benoit**
Chirurgien orthopédique

Clinique du Dr Benoit Benoit

Dr Benoit Benoit – Chirurgien orthopédiste

 5777 boul. Gouin Ouest, Montréal (QC) H4J 1E3

Courriel : adjointe@drbenoitbenoit.com

 514-331-1400 •  www.drbenoitbenoit.com