



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Gen'ouille ! – la Ligue contre le rhumatisme informe sur les douleurs du genou

Consultations gratuites : journées de la santé, nouvelle brochure et consultations téléphoniques avec des spécialistes

Zurich, le 12 août 2019

L'arthrose du genou est une forme très répandue d'arthrose. Sa fréquence augmente avec l'âge. Elle touche 30 à 60 % des personnes de plus de 60 ans. Du 9 au 16 septembre, la Ligue suisse contre le rhumatisme organise la semaine nationale d'action « Gen'ouille ! – Comprendre et traiter l'arthrose du genou ». Les visiteurs pourront assister à des conférences sur les causes et les traitements de l'arthrose du genou et recevoir des conseils personnels et pratiques de spécialistes reconnus. www.ligues-rhumatisme.ch

Des journées publiques de la santé dans toute la Suisse

Au cours d'ateliers gratuits, des rhumatologues et des chirurgiens s'exprimeront sur les aspects médicaux des douleurs du genou ainsi que sur les traitements permettant d'y remédier. Des physiothérapeutes informeront le public de l'importance des exercices et de la protection des articulations. Lors des pauses, les visiteurs pourront se faire conseiller personnellement. Les journées publiques de la santé auront lieu du 9 au 16 septembre 2019 dans les villes suivantes : Zurich, Berne, Bâle, Neuchâtel, Lugano, Sion, Lausanne, Lucerne, St-Gall, Coire, Weinfelden, Baar, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach, Baden et Delémont.

Facteurs de risque

L'âge et les prédispositions génétiques font partie des facteurs de risque de l'arthrose. Les premiers symptômes sont les douleurs à la mobilisation et à l'effort, en particulier lorsque la personne est restée assise longtemps, monte un escalier ou descend une pente. L'arthrose du genou est l'une des formes d'arthrose les plus courantes, les femmes étant plus souvent touchées que les hommes. Des facteurs tels que le surpoids, le manque d'exercice ou une sollicitation excessive jouent également un rôle. La douleur est causée par le périoste, la capsule articulaire, leur membrane interne et d'autres tissus mous, dotés de nombreux récepteurs de la douleur.

L'activité contre l'arthrose

La pratique régulière d'activités physiques est essentielle pour maintenir la santé des articulations. La Ligue contre le rhumatisme recommande des activités physiques douces pour les articulations comme la marche, la randonnée pédestre, la marche nordique, le vélo ou l'aquafit. Les exercices de physiothérapie sont particulièrement efficaces. C'est pourquoi cette approche est recommandée comme premier choix contre l'arthrose au niveau international. Lors des journées de la santé, des rhumatologues présenteront différentes formes de thérapies et d'exercices.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo



Des informations compactes

La nouvelle brochure de la Ligue contre le rhumatisme informe sur 52 pages sur les douleurs du genou, leurs causes possibles et présente les différentes thérapies existantes.

La nouvelle brochure est dès à présent disponible sur [Rheumaliga-Shop](https://www.rheumaliga-shop.ch).

Brochure « Gen'ouille ! » (numéro d'article F 1020)



Consultation en cas de douleurs du genou

Vous avez mal au genou ? Consultez nos spécialistes ! Notre service de consultation téléphonique sera disponible mardi 27 août, de 17 h à 19 h. Des spécialistes des domaines de la physiothérapie, de la rhumatologie et de la chirurgie répondront à vos questions au 044 487 40 00.

Informations supplémentaires sur la semaine nationale d'action et programmes détaillés

www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2019/semaine-daction-2019-genouille



Téléchargement : [Visuel semaine d'action](#)

Lien : www.ligues-rhumatisme.ch/medien/genouille

Informations complémentaires

Marina Frick, RP & Projets

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 08

m.frick@rheumaliga.ch

www.ligues-rhumatisme.ch

