



## Des gestes ciblés pour un genou sans douleur!

La physiothérapie agit.

### Arthrose du genou: rester mobile grâce à la physiothérapie

L'arthrose du genou est l'une des maladies articulaires les plus courantes chez l'adulte et sa fréquence augmente considérablement avec l'âge. Environ un tiers de la population adulte présente des signes d'arthrose à la radiographie partout dans le monde. Environ 6 % des adultes présentent des symptômes cliniques manifestes liés à l'arthrose du genou. En Suisse, on peut s'attendre à des chiffres similaires, même si l'on ne dispose pas de données exactes. Parmi les principaux facteurs de risque figurent une prédisposition génétique, le surpoids et les contraintes professionnelles.<sup>1</sup>

Les symptômes typiques au cours de l'évolution de la maladie sont des douleurs articulaires, des déséquilibres musculaires, une démarche instable et une limitation progressive de la mobilité. Non traitée, l'arthrose du genou peut fortement affecter la qualité de vie et limiter l'autonomie au quotidien.

### La physiothérapie agit: une solution efficace et durable

La physiothérapie est une mesure centrale et efficace dans le traitement conservateur de l'arthrose du genou. L'objectif est de soulager la douleur, d'améliorer la fonction articulaire, de préserver la mobilité dans la vie quotidienne et de retarder autant que possible, voire d'éviter complètement, une intervention chirurgicale.<sup>2,3</sup>

#### Les principales mesures physiothérapeutiques:

- **Renforcement des muscles des jambes**  
Par un entraînement ciblé de la force et de la mobilité, pour soulager l'articulation du genou et améliorer sa stabilité.
- **Amélioration de l'équilibre et de la coordination**  
Pour favoriser la sécurité de la marche et réduire le risque de chute.
- **Entraînement fonctionnel des mouvements quotidiens**  
Par exemple pour monter les escaliers, se lever ou marcher en toute sécurité.
- **Éducation et stratégies**  
Pour favoriser l'autogestion au quotidien.

L'objectif est toujours de préserver la qualité de vie, de soulager la douleur et d'assurer à long terme la mobilité au quotidien.

### Preuve scientifique à l'appui: la physiothérapie est bénéfique

L'efficacité de la thérapie par le mouvement en physiothérapie pour l'arthrose du genou est largement démontrée scientifiquement. Une étude récente de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) montre clairement que des mesures physiothérapeutiques ciblées contribuent à soulager la douleur, à améliorer la fonction articulaire – et à long terme, à diminuer les coûts de traitement.<sup>2</sup>

Des associations professionnelles internationales telles que l'European League Against Rheumatism (EULAR) et la directive allemande S3 sur l'arthrose du genou recommandent également la thérapie par le mouvement comme pilier essentiel du traitement non médicamenteux.<sup>4</sup>



En savoir plus

[physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit](http://physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit)

### En quoi la physiothérapie, c'est bien plus que des exercices

Les physiothérapeutes combinent des connaissances médicales techniques à des compétences pratiques et une expérience clinique. Leurs traitements reposent sur un diagnostic physiothérapeutique, les dernières connaissances scientifiques et l'objectif thérapeutique individuel. Une prise en charge thérapeutique, des conseils et une instruction ciblés adaptés à l'état de santé et aux ressources des patient·e·s figurent au cœur du processus.



---

#### Références

- <sup>1</sup> Michael JWP, Schlueter-Brust KU, Eysel P. Epidemiologie, Ätiologie, Diagnostik und Therapie der Gonarthrose. Dtsch Arztebl Int. 2010;107(9):152–62.
- <sup>2</sup> Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Rapport final. Berne: Haute école spécialisée bernoise; 2024.
- <sup>3</sup> Luomajoki H, Pfeiffer F. Traitement conservateur des problèmes du genou – mise à jour des données probantes. Physioactive. 2020;3:5–10.
- <sup>4</sup> Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, et al. EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013;72(7):1125–1135.