



THUASNE®

*De l'arthrose ?*  
**La vie  
continue.**



# L'ARTHROSE

est une maladie articulaire qui conduit à la destruction du cartilage qui protège les extrémités osseuses.<sup>(1)</sup>



**10 millions**  
de Français concernés<sup>(1)</sup>

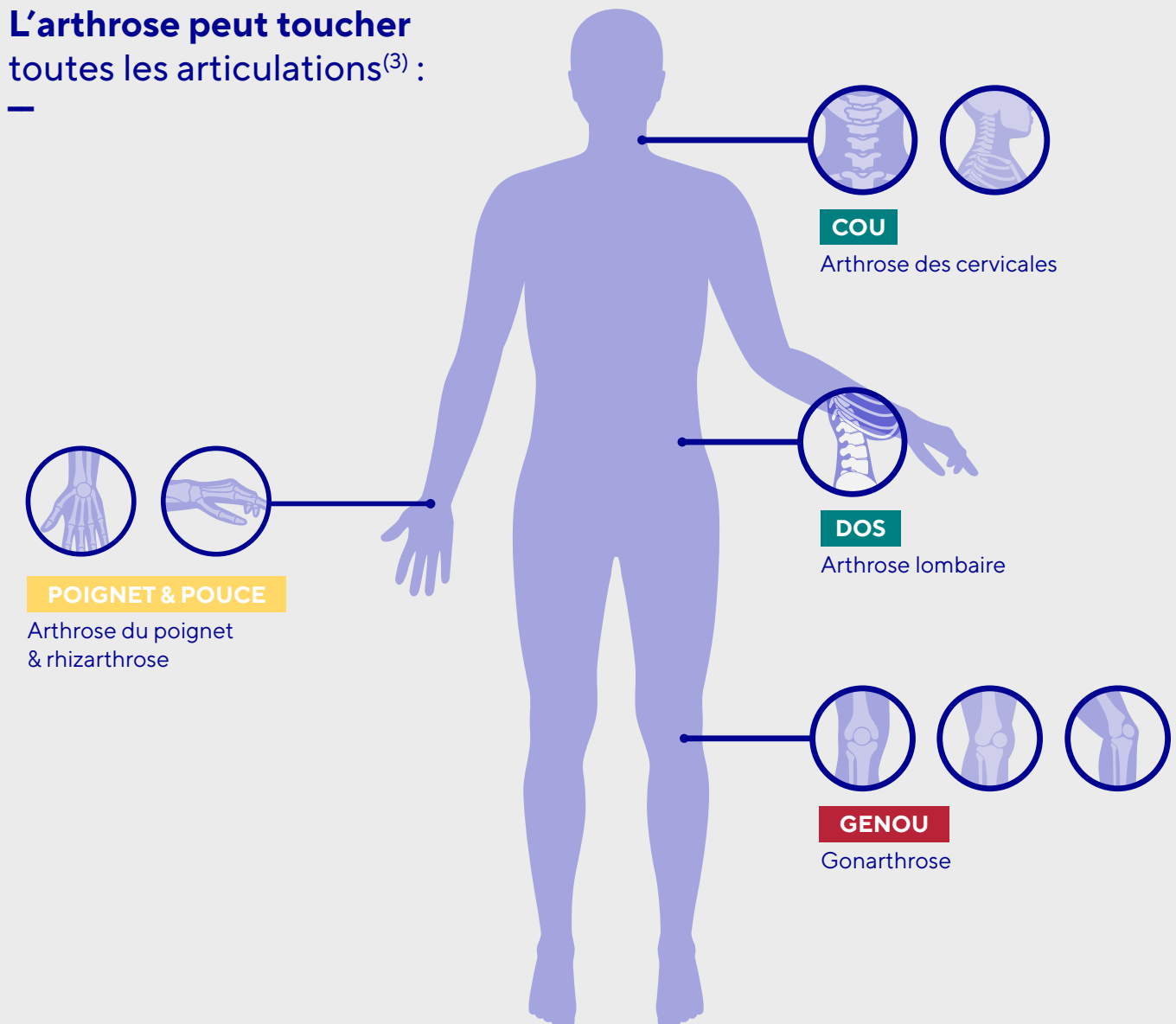


**1<sup>ère</sup> cause**  
de handicap après 45 ans<sup>(2)</sup>



**Maladie articulaire**  
la plus répandue<sup>(1)</sup>

**L'arthrose peut toucher**  
toutes les articulations<sup>(3)</sup> :



(1) Inserm - Arthrose, la maladie articulaire la plus répandue (2022)

(2) AFLAR. (2014 - 2015). Livre blanc des états généraux de l'arthrose.

(3) HAS - arthrose : le paracétamol en 1<sup>ère</sup> intention lors des crises douloureuses

# Comment soulager la douleur due à l'arthrose ?<sup>(4)</sup>

Adopter une alimentation saine et équilibrée et pratiquer une activité physique régulière et adaptée.

La rééducation et des exercices physiques.

Mettre l'articulation au repos grâce à une orthèse afin de limiter les gestes contraignants.

Il existe des solutions pour différentes articulations et parties du corps. Consultez votre médecin et/ou pharmacien pour une prise en charge thérapeutique adaptée.

COU



Ortel C1  
Anatomic

POIGNET & POUCE



Manulmmo Pro  
& Rhizoimmo

DOS



Lombastab

GENOU



Action  
Reliever®

Appliquer du chaud et du froid pour soulager la douleur ou réduire l'inflammation.<sup>(5)</sup>



**La chaleur est idéale pour<sup>(6)</sup> :**

- Améliorer la circulation
- Détendre les muscles



**Le froid est idéal pour<sup>(6)</sup> :**

- Calmer la douleur
- Diminuer l'enflure
- Réduire les spasmes
- Bloquer l'influx nerveux dans l'articulation



**Argicalm® Pack Chaud Froid**

Existe en plusieurs tailles adaptées à la majorité des parties du corps

⚠ N'appliquez pas de chaleur sur une articulation enflammée, cela pourrait aggraver les symptômes.

(4) AFLAR - L'arthrose : La connaître et la reconnaître pour une meilleure prise en charge.

(5) HAS - Arthroses périphériques - prescription d'activité physique

(6) National Library of Medicine - Thermotherapy for treatment of osteoarthritis. 10/2003

**La pratique régulière d'une activité sportive peut être bénéfique pour prévenir l'arthrose mais aussi pour soulager les maux associés à cette pathologie.**

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant qui sera en mesure de vous guider dans un choix d'activités sportives en fonction de l'évolution de votre arthrose et des objectifs recherchés.

## Sports et activités recommandés en cas d'arthrose<sup>(7)</sup> :



Golf



Escalade



Cyclisme



Marche



Natation



Aqua fitness



Ski de fond



Stretching



Aviron



Renforcement musculaire



(7) Ziltener JL, Leal S, Borloz S : Activités physiques - sport et arthrose. Rev Med Suisse 2012; 8 : 564-70

Les produits mentionnés sont des dispositifs médicaux de classe I. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indications et contre-indications : se référer aux notices. Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications des produits. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Ortel C1 Anatomic : collier cervical destiné au maintien du cou. Manulmmo Pro : attelle rigide destinée à l'immobilisation du poignet ; Rhizoimmo : attelle destinée à la stabilisation du pouce ; Lombastab : ceinture lombaire destinée au maintien du dos ; Action Reliever® : genouillère souple destinée à la décharge du genou ; Argicalm® : Pack Chaud Froid de thermothérapie.

Réf. : 2310365 (2024-07). Photos : Studio Caterin, Roman Samborskyi/Shutterstock.com.



**Thuasne**  
120 rue Marius AUFAN  
93200 Levallois-Perret - France  
[www.thuasne.com](http://www.thuasne.com)

THUASNE SAS - SIREN/RCS  
Nanterre 542 091 186 -  
Capital 1 950 000 euros. -  
120, rue Marius AUFAN  
92300 Levallois-Perret (France).