



FACILITER LA **marche**

Des semelles et des chaussures adaptées

Si vous souffrez d'arthrose du genou, de la hanche ou de la cheville, de bonnes paires de chaussures accompagnées de semelles adaptées peuvent soulager vos douleurs.

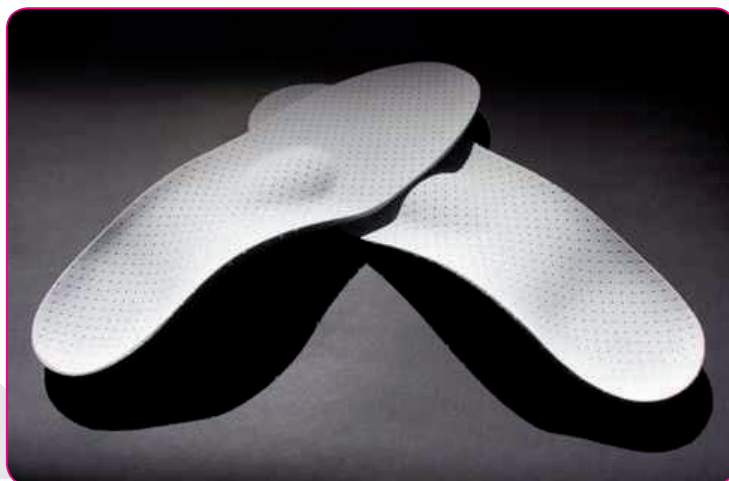
Des semelles pour soulager vos articulations

Des semelles plantaires adaptées peuvent réduire les douleurs et améliorer la marche en cas d'arthrose des membres inférieurs (genou, cheville, pied, hanche).

Ces semelles sont faites sur mesure par un podologue, sur prescription de votre médecin. Grâce à leur forme particulière, elles vont permettre de modifier vos appuis et corriger ainsi d'éventuels défauts de posture, mais c'est surtout leur caractère amortissant qui semble le plus utile. L'objectif est finalement de mieux répartir les charges sur votre articulation arthrosique pour la soulager.

Certaines études ont montré que les personnes souffrant d'arthrose et portant des semelles plantaires adaptées consommaient moins de médicaments antidouleur !

Et même sans parler de semelles faites sur mesure, porter des semelles épaisses amortissantes, achetées dans un magasin de chaussures ou de sport, va permettre d'amortir les chocs lors de la marche ou des activités sportives, pensez-y.



Choisir de bonnes chaussures

C'est un conseil valable pour tout le monde, mais encore plus si vous souffrez d'arthrose : choisir de bonnes chaussures est essentiel... Dans la prise en charge de votre arthrose, c'est une mesure primordiale, simple, facile à mettre en pratique et efficace : ne vous en privez surtout pas ! Porter des chaussures adaptées peut vous aider à diminuer vos douleurs et donc à gagner en qualité de vie et en mobilité.

En pratique, comment choisir de bonnes chaussures ?

- Préférez les paires de chaussures à talon plat ou bas. Fuyez les hauts talons, qui ne sont pas les meilleures amies des articulations !
- Si vous optez pour des sandales, vérifiez que votre pied est bien maintenu : une lanière doit passer derrière votre talon, pour éviter que votre pied ne glisse vers l'avant lorsque vous marchez.
- En cas d'arthrose de la cheville, les bottes peuvent être recommandées, mais attention : sans talons hauts.

Enfin, ne portez que des paires de la bonne taille : assez larges pour ne pas vous faire mal aux pieds, tout en étant confortables. Voici une astuce lorsque vous essayez une nouvelle paire : placez vos orteils au fond de la chaussure et essayez de mettre votre index entre votre talon et l'arrière de celle-ci. Si vous y arrivez, c'est que la taille est la bonne !

