



## Le maintien de l'articulation

**Les attelles (aussi appelés « orthèses ») peuvent vous être conseillées par votre médecin en cas d'arthrose du genou ou du pouce. Quels sont leurs bénéfices ?**

### L'arthrose du genou

Une genouillère peut vous aider à lutter contre la douleur, améliorer la stabilité de votre articulation et diminuer le risque de chute. Une genouillère « simple » maintiendra votre genou. Munie d'éléments articulés ou de renforts sur les côtés, elle peut davantage le stabiliser. Certaines genouillères peuvent même corriger les déformations de façon active et modifier la répartition des charges sur votre genou.



### L'arthrose du pouce

En cas d'arthrose du pouce, une attelle peut être prescrite pour immobiliser votre articulation durant la nuit.

Ce type d'attelle soulage les douleurs et prévient les déformations. Dans certains cas, votre médecin pourra vous conseiller également de porter la journée une attelle adaptée qui aura pour objectif de stabiliser, limiter les amplitudes et supprimer d'éventuelles douleurs lors de l'utilisation de la main.

Ce type d'attelle peut vous aider dans de nombreux gestes de la vie quotidienne : tenir un bol, verser de l'eau dans un verre, couper de la viande avec un couteau ou encore écrire... Il est primordial de choisir une attelle confortable et facile à poser, sinon vous risqueriez de vite l'abandonner. Les attelles courtes, souples, faciles à mettre, et sans trop de contact avec la peau semblent les plus confortables et donc les plus portées.

