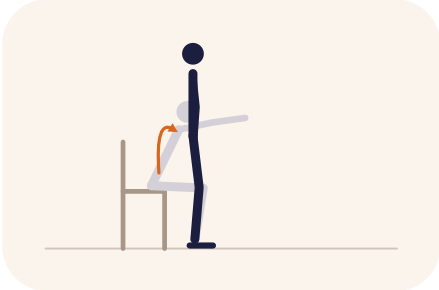
ARTHROSE DU GENOU ET DE LA HANCHE

rester actif, en sachant à quoi s'attendre



On ne fait pas disparaître l'arthrose, mais on peut agir sur la gêne au quotidien. Ce guide fait le point sur ce que disent les recommandations, chiffres à l'appui.

L'ESSENTIEL

- L'arthrose est une maladie de toute l'articulation ; elle concerne environ 10 millions de personnes en France.[1]
- L'éducation et un programme d'exercices forment le socle du traitement recommandé, au genou comme à la hanche.[4]
- En dehors des poussées, la marche quotidienne est conseillée.[7, 9]
- Les exercices apportent des gains modestes sur la douleur ; ils servent surtout à garder force, mobilité et autonomie.[5, 6]

AU SOMMAIRE

1 Comprendre l'arthrose
2 Idées reçues : vrai ou faux ?
3 Ce qui aide au quotidien
4 Ce que l'on peut attendre des exercices
5 Gérer une poussée
6 Des exercices pour le genou, une fiche pour la hanche
7 Quand consulter ?
8 Préparer ma consultation
9 Sources

POUR QUI ?

Adultes dont l'arthrose du genou ou de la hanche a été diagnostiquée par un médecin.

COMMENT LE LIRE ?

Les petits numéros renvoient aux sources, listées en fin de guide. La dernière page vous aide à préparer votre consultation.

Guide d'information générale, gratuit, mis à jour le 15 novembre 2026. Il complète les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute et ne remplace pas une consultation. En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

1 COMPRENDRE L'ARTHROSE

L'arthrose est une maladie de toute l'articulation. Selon l'Inserm, le cartilage qui recouvre l'extrémité des os se détruit, la membrane qui tapisse l'articulation s'enflamme et l'os situé juste sous le cartilage se remodèle. Elle concerne environ 10 millions de personnes en France : 3 % des moins de 45 ans, mais 65 % des plus de 65 ans. Chez les personnes atteintes, le genou est touché dans 30 % des cas et la hanche dans 10 % des cas.[1]

	GENOU (GONARTHROSE)	HANCHE (COXARTHROSE)
Où a-t-on mal ?	Douleurs et raideur du genou.[9]	Le plus souvent au pli de l'aine ; la douleur peut descendre vers l'avant de la cuisse, être ressentie au genou ou dans la fesse.[9]
Ce qui devient difficile	Marcher, monter et descendre les escaliers.[9]	Mettre ses chaussettes, enfiler un collant, s'accroupir.[9]
Pendant une poussée	Le genou peut gonfler.[2]	La douleur augmente brutalement en quelques jours et peut réveiller la nuit.[2]

Plusieurs facteurs favorisent l'arthrose : l'âge, le surpoids, les séquelles d'un traumatisme (fracture articulaire, entorse négligée, ablation d'un ménisque), une activité physique trop intense.[1] Pour la hanche, la HAS cite aussi des facteurs génétiques et les métiers qui imposent de rester longtemps debout.[2] Le diagnostic repose sur l'examen de votre médecin, complété par une radiographie.[1]

Comme le rappelle l'Assurance Maladie, aucun traitement ne permet de guérir l'arthrose du genou, mais il est possible de ralentir son évolution et de soulager les douleurs, notamment par l'hygiène de vie et la rééducation.[7]

2 IDÉES REÇUES : VRAI OU FAUX ?

« Avec de l'arthrose, il faut ménager l'articulation. »

FAUX En dehors des poussées, l'activité physique régulière fait partie du traitement : la marche quotidienne est conseillée.[2, 7, 9]

« Les exercices vont faire disparaître la douleur. »

FAUX Les gains sont modestes en moyenne (voir « Ce que l'on peut attendre des exercices »). L'objectif est surtout de garder la force, la mobilité et l'autonomie.[5, 6]

« Électrothérapie, ondes de choc, bandes adhésives : ça soigne le genou. »

NON RECOMMANDÉ Les recommandations françaises de 2024 déconseillent ces techniques dans l'arthrose du genou.[3]

« Mon poids n'y change rien. »

FAUX Selon l'Assurance Maladie, le surpoids aggrave l'arthrose du genou.[7] En cas de surpoids ou d'obésité, les recommandations françaises fixent un objectif : perdre au moins 5 % de son poids, idéalement autour de 10 %.[3]

« C'est la radio qui décide de l'opération. »

FAUX Pour la prothèse de hanche, ce sont la douleur et le handicap qui justifient l'intervention, jamais la radiographie seule.[9]

3 CE QUI AIDE AU QUOTIDIEN

Pour la Société internationale de recherche sur l'arthrose (OARSI), l'éducation et un programme structuré d'exercices forment le socle du traitement, au genou (avec ou sans perte de poids) comme à la hanche.[4]

- Marchez au quotidien en dehors des poussées. L'Inserm cite par exemple une heure de marche, trois fois par semaine.[1, 7, 9]
- Commencez par une activité d'intensité modérée, puis augmentez-en progressivement la durée.[2]
- Pour la hanche, le vélo et la natation sont aussi possibles.[2, 9] Pour le genou, demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute avant de choisir un sport.
- Une canne tenue du côté opposé à l'articulation douloureuse peut aider à marcher.[3, 7, 9]
- Évitez les stations debout prolongées et le port de charges lourdes.[7, 9]
- Pour le genou, portez des chaussures confortables et stables, à semelles amortissantes ; évitez les chaussures plates sans maintien et les talons hauts.[3]
- En cas de surpoids, associez activité physique régulière et alimentation équilibrée ; votre médecin peut vous accompagner.[2]

LE RÔLE DU KINÉSITHÉRAPEUTE

- L'Assurance Maladie décrit un programme personnalisé, d'abord guidé par un kinésithérapeute puis poursuivi seul à domicile, pour préserver la mobilité et la force des muscles.[7]
- Il fait un bilan (douleur, mobilité, force, marche, gestes qui vous gênent), choisit avec vous les exercices, ajuste la difficulté au fil des séances et vous apprend à gérer les poussées.
- Il vous explique la maladie et vous rassure sur la sécurité des exercices, comme le recommande la HAS.[2]
- Selon votre situation, le médecin peut proposer pour le genou une orthèse de décharge, une genouillère articulée qui soulage la partie du genou la plus atteinte.[3]

4 CE QUE L'ON PEUT ATTENDRE DES EXERCICES

Les exercices comptent parmi les traitements les plus étudiés de l'arthrose. Voici ce que montrent les deux revues Cochrane les plus récentes, par rapport à l'absence d'exercices ou aux soins habituels, juste après le programme :

	GENOU	HANCHE
La revue	Cochrane 2024, 139 essais.[5]	Cochrane 2026, 18 essais et 1 368 participants ; la comparaison ci-dessous porte sur 10 essais et 494 participants.[6]
Douleur (échelle de 100)	Environ 13 points de moins, en moyenne (niveau de preuve faible).[5]	Probablement environ 7 points de moins, en moyenne.[6]
Capacités physiques	Environ 12 à 13 points de mieux.[5]	Probablement environ 9 points de mieux.[6]
Ce qu'il faut en retenir	Des gains modestes, avec un niveau de preuve faible à modéré. Aucun type d'exercice ne s'est montré supérieur aux autres.[5]	Des gains faibles : selon les auteurs, ils ont peu de chances d'être nettement ressentis au quotidien. La qualité de vie change peu ou pas.[6]

Pourquoi bouger, alors ? Parce que l'objectif ne se limite pas à la douleur : il s'agit d'entretenir la force des muscles, la mobilité et l'endurance, pour continuer à marcher, à monter les escaliers, à se lever d'une chaise et à se chausser. Dans les essais, les exercices se sont accompagnés d'un peu plus d'effets indésirables, le plus souvent une augmentation passagère des douleurs ; si c'est votre cas, votre kinésithérapeute adapte l'intensité.[5]

5 GÉRER UNE POUSSÉE

Une poussée se reconnaît à plusieurs signes, décrits par la HAS : une douleur qui augmente brutalement en quelques jours sans raison évidente, des douleurs qui réveillent la nuit, une raideur de plus de 15 minutes au réveil, un gonflement, une rougeur ou une chaleur autour de l'articulation. Ces signes doivent faire consulter rapidement.[2]

PENDANT LA POUSSÉE

L'activité physique est suspendue et l'articulation mise au repos relatif. Pour le genou, réduisez la marche et la station debout.[2, 7]

DÈS QU'ELLE EST TERMINÉE

L'activité reprend, même s'il reste des douleurs, de façon progressive.[2]

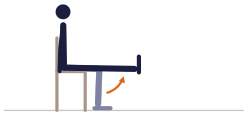
6 DES EXERCICES POUR LE GENOU, UNE FICHE POUR LA HANCHE

Pour le genou, ces six exercices viennent de la fiche du cabinet, à faire en dehors des poussées douloureuses, quand le genou n'est ni chaud ni très gonflé. Faites-les 2 à 3 fois par semaine, en laissant si possible un jour de repos entre deux séances ; les repères de répétitions s'inspirent des recommandations générales d'activité physique de l'ACSM.[10] Pour la hanche, le cabinet propose un programme de cinq exercices dans une fiche à part, à télécharger : elle donne un repère de douleur (jusqu'à 5 sur une échelle de 0 à 10 pendant l'exercice, à condition qu'elle revienne à son niveau habituel dans les 24 heures).



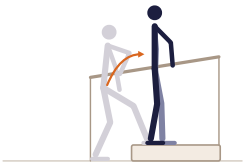
SE LEVER D'UNE CHAISE

Repère : 10 fois. Puis, au fil des semaines, 2 à 3 séries de 10.



TENDRE LA JAMBE, ASSIS

Repère : 10 fois de chaque côté.



MONTER UNE MARCHE

Repère : 10 montées, en changeant de jambe à chaque fois.



LE PONT

Repère : 10 fois.



TENIR SUR UNE JAMBE

Repère : 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois de chaque côté.



FAIRE GLISSER LE TALON

Repère : 10 fois de chaque côté.

LA FICHE D'EXERCICES COMPLÈTE

Position, mouvement, précautions et tableau de suivi, à imprimer : **www.crsante.com/fiches/arthrose-du-genou/**

Pour la hanche, la fiche d'exercices : **www.crsante.com/fiches/arthrose-hanche/**

7 QUAND CONSULTER ?

Consultez votre médecin pour poser le diagnostic et adapter le traitement. Il peut prescrire des séances de kinésithérapie et, si besoin, un traitement contre la douleur.

POUR LE GENOU

D'après l'Assurance Maladie, consultez dans les jours qui viennent si la douleur s'aggrave progressivement ou gêne votre activité professionnelle, ou si le genou se déforme, gonfle sans fièvre, se dérobe, se bloque ou devient raide. Consultez dans la journée si : [8]

- la douleur du genou est très intense ;
- vous avez de la fièvre en plus de la douleur ;
- le genou est très gonflé, rouge et chaud ;
- le genou est gonflé et vous prenez un anticoagulant, ou vous avez un trouble de la coagulation.

POUR LA HANCHE

Consultez rapidement en cas de signes de poussée, et sans attendre en cas de fièvre ou de douleur de la hanche soudaine et intense. [2, 12]

> **Attention :** Après une chute, même légère, une douleur de l'aine ou de la hanche, ou l'impossibilité de se tenir debout ou de marcher, peuvent signaler une fracture de la hanche, surtout chez une personne âgée ou atteinte d'ostéoporose. La marche reste parfois possible malgré une fracture. Un traumatisme grave du genou, ou l'impossibilité de poser le pied par terre, demandent aussi une prise en charge en urgence. [8, 11]

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

ET LA PROTHÈSE ?

Lorsque l'arthrose reste très gênante malgré un traitement bien conduit, une prothèse peut être discutée avec un chirurgien orthopédiste. [7, 9]

8 PRÉPARER MA CONSULTATION

Notez ici ce qui aidera votre médecin ou votre kinésithérapeute : vos réponses font gagner du temps et permettent d'adapter les conseils à votre situation.

Quelle articulation, depuis quand, et qu'a montré la radiographie ?

Les gestes qui me gênent le plus (escaliers, marche, se chausser, se relever) :

Ma distance de marche habituelle, et celle que j'aimerais retrouver :

Mes poussées : fréquence, durée, ce qui les déclenche :

Mes traitements en cours (anticoagulant, antidouleurs) et ceux déjà essayés :

L'activité que j'aimerais garder ou reprendre :

MON PLAN D'ACTION

L'activité que je choisis	
À quel rythme (jours, durée)	
Mon objectif dans 4 semaines	
Date de mon prochain point	

MES NOTES

9 SOURCES

Les numéros placés dans le texte renvoient à cette liste. Toutes les sources ont été consultées pour la rédaction de ce guide.

1. Arthrose, Inserm, 2022. inserm.fr/dossier/arthrose/
2. Prescription d'activité physique. Arthroses périphériques, Haute Autorité de santé, 2022. has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/fiche_aps_arthroses_vf.pdf
3. Recommendations from the French Societies of Rheumatology and Physical Medicine and Rehabilitation on the non-pharmacological management of knee osteoarthritis, Société française de rhumatologie et Société française de médecine physique et de réadaptation (Annals of Physical and Rehabilitation Medicine), 2024. doi.org/10.1016/j.rehab.2024.101883
4. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis, Osteoarthritis Research Society International (Osteoarthritis and Cartilage), 2019. doi.org/10.1016/j.joca.2019.06.011
5. Exercise for osteoarthritis of the knee, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2024. doi.org/10.1002/14651858.CD004376.pub4
6. Exercise for osteoarthritis of the hip, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2026. doi.org/10.1002/14651858.CD007912.pub3
7. Traitement de l'arthrose du genou, Assurance Maladie, 2021. ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurgical
8. Douleurs du genou : que faire et quand consulter ?, Assurance Maladie, 2022. ameli.fr/assure/sante/themes/gonalgie/que-faire-cas-faut-consulter
9. Arthrose (item 125), Collège français des enseignants en rhumatologie (COFER), Université médicale virtuelle francophone, 2016. archives.uness.fr/sites/umvf/media/ressRhumatologie/2016-abrege/2016-Chapitre9.pdf
10. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults, American College of Sports Medicine (Medicine & Science in Sports & Exercise), 2011. doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb
11. Fractures de la hanche, Manuels MSD pour le grand public, 2025. msdmanuals.com/fr/accueil/lésions-et-intoxications/fractures/fractures-de-la-hanche
12. Douleurs articulaires : articulation unique, Manuels MSD pour le grand public, 2025. msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-osseux-articulaires-et-musculaires/symptômes-des-troubles-musculosquelettiques/douleurs-articulaires-articulation-unique

LES GUIDES ET LES FICHES DU CABINET

Tous les guides patients, à jour : **www.crsante.com/guides/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51

Guide d'information générale rédigé par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées, relu avant publication. Il ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation : seul un professionnel de santé qui vous examine peut adapter ces conseils à votre situation. Guide gratuit : vous pouvez l'imprimer et le partager, sans le modifier. Mis à jour le 15 novembre 2026.