Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique



## Dr Benoît Benoît

Chirurgien orthopédiste

# VIVRE AVEC L'ARTHROSE

Comprendre les douleurs de la hanche et du genou, retrouver le mouvement et préserver sa qualité de vie.

### LES BONS RÉFLEXES

- Bouger régulièrement et à son rythme
- Soulager la douleur et entretenir sa mobilité
- Connaître les traitements possibles

**CONSULTATION EN ORTHOPÉDIE**

**514-331-1400**

drbenoitbenoit.com

# L'ARTHROSE EN BREF

## QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Une détérioration progressive du cartilage qui protège les articulations. Elle touche notamment les hanches, les genoux.

## LES SIGNES À RECONNAÎTRE

Douleur à l'effort, raideur au réveil, craquements, gonflement et difficulté à marcher ou à bouger librement.

## COMMENT SOULAGER LA DOULEUR ?

Activité physique adaptée, physiothérapie, froid, médicaments et parfois injections ou chirurgie. Évitez le repos prolongé et l'arrêt complet des activités.

## QUAND CONSULTER ?

Lorsque la douleur persiste ou limite le quotidien, un médecin peut évaluer votre situation. L'orthopédiste discute des options selon vos besoins.

## ET SI UNE CHIRURGIE EST NÉCESSAIRE ?

Une prothèse de hanche ou de genou peut être envisagée lorsque les autres traitements ne suffisent plus. Elle vise à réduire la douleur et à améliorer la mobilité.

**« L'arthrose n'est pas une fatalité : des solutions existent pour continuer à bouger. »**

Dr. Benoît Benoît
Chirurgien orthopédique

**Dr Benoît Benoît | Chirurgie orthopédique**

5777, boul. Gouin Ouest, bureau 370, Montréal

514-331-1400 • adjointe@drbenoitbenoit.com

**drbenoitbenoit.com**