

## Prévenir l'Oedème Osseux au Genou

### Conseils pour les travailleurs actifs :

Alternez les postures, évitez les stations prolongées et portez des chaussures adaptées pour limiter les contraintes sur le genou.

#### 1 Portez de bonnes chaussures

Utilisez des chaussures ergonomiques, adaptées et portez des semelles en bon état.

#### 2 Adaptez votre pratique sportive

Alternez entre sports à fort impact (course) et activités à faible impact (natation).

#### 3 Étirez-vous après l'effort

Suivez des routines d'exercices réguliers pour renforcer les muscles et articulations.

#### 4 Contrôlez votre posture

Adoptez une posture correcte au travail, surtout si vous passez de longues heures debout ou en mouvement.

### Conseils pour les sportifs :

Augmentez l'intensité progressivement, échauffez-vous correctement et respectez les temps de récupération pour éviter les surcharges.

#### 1 Échauffement

Échauffez-vous correctement avant tout effort physique.

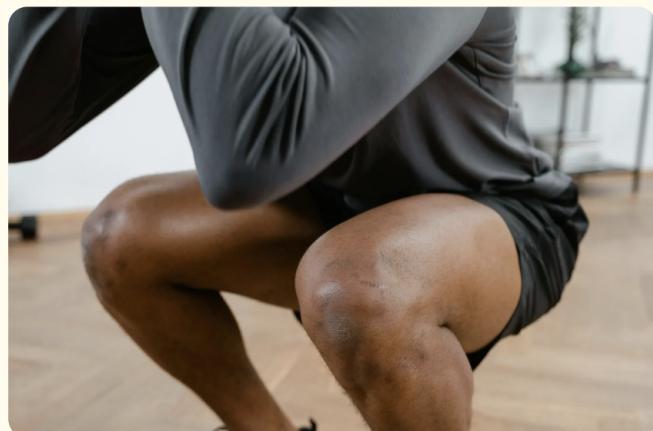
#### 2 Fréquence d'entraînement

Évitez les entraînements excessifs ou prolongés sans périodes de repos.

#### 3 Un équipement adapté

Portez un équipement adéquat, une tenue adaptée et privilégiez la qualité.

#### ① Ce qu'il faut retenir :



Importance de l'échauffement avant le sport

En effet, pratiquer des activités physiques adaptées et utiliser le matériel approprié est essentiel pour éviter l'apparition de cette pathologie. Suivez donc ces conseils pour prévenir et éviter toutes formes de blessures. Prenez votre temps lors de l'**échauffement** si vous avez été blessé auparavant.